filosofie

PENTRU

viață

și alte situații

PERICULOASE

Traducere din engleză de
Dan Crăciun

JULES EVANS

PUBLICA

The original title of this book is:
Philosophy for life, by Jules Evans

Copyright © 2012 by Jules Evans.
First published as Philosophy For Life by Rider, an imprint of the Random House Group Limited

© Publica, 2013, pentru ediția în limba română

ISBN 978-606-8360-28-7

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
EVANS, JULES
Filosofie pentru viață și alte situații periculoase / Jules Evans ; trad.: Dan Crăciun. - București : Publica, 2012

ISBN 978-606-8360-28-7

I. Crăciun, Dan (trad.)

1

EDITORI:
Cătălin Muraru
Silviu Dragomir

REDACTOR:
Doru Someșan

DTP:
Florin Teodoru

DIRECTOR EXECUTIV:
Bogdan Ungureanu

DESIGN:
Alexe Popescu

CORECTURĂ:
Gabriela Popescu
Silvia Dumitrache

Cuprins

Prefață 9

1. **Apelul nominal de dimineață** 13

SESIUNEA DE DIMINEAȚĂ: RĂZBOINICII VIRTUȚII

2. **Epictet și arta stăpânirii de sine** 45
3. **Musonius Rufus și arta exercițiului practic** 63
4. **Seneca și arta de a struni speranțele** 89

LUNCH: BUFET FILOSOFIC

5. **Lecția de prânz: Epicur și arta de a savura clipa** 113

PRIMA SESIUNE DE DUPĂ-AMIAZĂ: MISTICI ȘI SCEPTICI

6. **Heraclit și arta contemplației cosmice** 141
7. **Pitagora și arta memorării și incantației** 163
8. **Scepticii și arta cultivării îndoielii** 181

SESIUNEA DE SEARĂ: POLITICA

9. **Diogene și arta anarhiei** 207
10. **Platon și arta dreptății** 232
11. **Plutarh și arta eroismului** 255
12. **Aristotel și arta împlinirii** 275

Ceremonia de absolvire:
Socrate și arta plecării din lume 301

EXTRACURRICULAR. APENDICE

Apendice 1:
Este Socrate hiperoptimist în ceea ce privește rațiunea umană? 321

Apendice 2:
Tradiția socratică și tradiții filosofice nonoccidentale 325

Apendice 3:
Socrate și Dionysos 331

Note 335

Lecturi suplimentare 357

Mulțumiri 373

„Când se lasă înserarea, mă întorc acasă și intru în biroul meu. În prag, lepăd hainele stropite cu noroi și pline de sudoarea muncii de peste zi, îmbrac straiele ceremonioase de curte și, în această ținută mai solemnă, pătrund pe domeniile antice ale celor de demult, care îmi dau binețe, și gust acolo singura hrană potrivită mie și pentru care am fost născut. Și acolo cutez să le vorbesc și să-i întreb despre motivele acțiunilor pe care le-au săvârșit, iar ei, în omenia lor, îmi răspund. Și vreme de patru ceasuri, uit de lume, îmi șterg din amintire toate necazurile, nu mă mai tem de sărăcie, nu mai tremur în fața morții..."

Niccolò Machiavelli[1]

Școala din Atena de Rafael

Prefață

Bun venit la Școala din Atena

Papa Iulius al II-lea a fost un mare entuziast al renovărilor rezidențiale. Nefiindu-i de ajuns a-l fi însărcinat pe Bramante să proiecteze domul Bazilicii Sfântul Petru sau pe Michelangelo să picteze tavanul Capelei Sixtine, Sanctitatea Sa a angajat un tânăr relativ necunoscut, de 27 de ani, din Urbino, pe nume Rafael, să picteze o serie de fresce uriașe pe pereții din biblioteca sa privată din Palatul Vatican. Frescele urmau să reprezinte domeniile principale ce se găseau în biblioteca lui Iulius: teologie, drept, poezie și filosofie. Ultima frescă, ce a ajuns să fie numită *Școala din Atena*, este astăzi admirată în mod deosebit. În ea, Rafael reprezintă un grup de filosofi din lumea antică, îndeosebi din Grecia, dar și de la Roma, din Persia și din Orientul Mijlociu, strânși laolaltă într-o discuție animată. Învățații nu pot spune cu exactitate care filosofi sunt zugrăviți în tablou. Ei spun că, fără îndoială, cele două figuri care discută în centrul picturii sunt Platon și Aristotel, purtându-și în brațe cărțile. Sunt destul de siguri că filosoful din stânga, în plan apropiat, care scrie ecuații, este Pitagora și că melancolicul filosof ce stă retras de unul singur este Heraclit. Figura destul de vulgară a insului ce șade crăcănat pe treptele de marmură este, probabil, Diogene Cinicul. Socrate se află în rândul din spate, trăgând de limbă un tinerel, iar filosoful zâmbitor,

ce poartă pe cap o cunună de flori, aflat mult la stânga, în plan depărtat, ar putea fi Epicur. Limpede e faptul că vedem un grup foarte eterogen de filosofi, care susțin idei diferite și radicale, multe dintre ele depășind cu mult limitele dogmelor catolice. Epicur era materialist, Platon și Pitagora credeau în reîncarnare, Heraclit credea într-o inteligență cosmică, alcătuită din foc. Și totuși, iată-i pe toți laolaltă, înfățișându-se cu vigoare pe peretele Palatului Vatican.

Școala din Atena este una dintre picturile mele preferate. Îmi place echilibrul său dintre ordine și anarhie, dintre caracterul distinct al personalităților zugrăvite și unitatea subiacentă a ideilor lor. Sunt îndrăgostit de modul în care, chiar în centrul picturii, înfășurați în robe fluturânde, Platon și Aristotel se prind într-o dispută, unul arătând în sus, către ceruri, celălalt, în jos, spre stradă. Și îmi place decorul urban, felul în care nu e clar dacă este un templu, o piață sau un portic dintr-o cetate ideală, unde oricine poate intra în vorbă și unde cotidianul este legat de divin. În timp ce privesc pictura, mă întreb: cum ar fi să participi la acele discuții? Cum ar fi să studiezi la Școala din Atena, să-i asculți pe acei mari profesori și „să cutezi a le vorbi"? Ce au ei de spus vremurilor *noastre*?

Această carte este școala visată de mine, curriculumul meu ideal, încercarea mea de a livra ceea ce ar fi să semene cu un bilet de intrare la Școala din Atena. Am strâns laolaltă doisprezece dintre cei mai mari profesori din Antichitate, ca să ne învețe lucruri ce sunt adeseori scoase din educația modernă: cum să ne stăpânim emoțiile, cum să ne angrenăm în societatea noastră, cum să trăim. Ei ne învață arta dezvoltării personale (Cicero scrie că filosofia ne învață „să fim propriii noștri doctori"), însă o dezvoltare personală de cel mai bun soi, care nu se concentrează îngust asupra individului, ci ne lărgește, în schimb, mințile și ne conectează cu societatea, știința, cultura

și cosmosul. Cursul nu este unul prescriptiv - nu există un acord între facultăți (de fapt, unele se antipatizează în mod activ) și cartea nu promovează o singură filosofie, ci mai multe. Și totuși, la fel ca și în pictura lui Rafael, există o unitate la temelia diversității: toți profesorii împărtășesc optimismul față de raționalitatea omenească și față de capacitatea filosofiei de a ne îmbunătăți viața.

La apelul nominal de dimineață, Socrate, directorul școlii, ne va spune de ce filosofia ne poate fi de ajutor și se va adresa vremurilor noastre. Apoi, orele de curs de peste zi se împart în patru sesiuni. În sesiunea de dimineață, stoicii ne vor învăța cum să fim Războinici ai Virtuții (numiți astfel pentru că mulți dintre stoicii moderni pe care-i vom cunoaște sunt militari). În sesiunea de prânz, Epicur ne va preda arta de a savura clipa. În prima sesiune de după-amiază, mistici și sceptici, avem în vedere modul în care filosofiile noastre personale sunt legate de ideile noastre despre univers și despre existența sau absența lui Dumnezeu. Iar în sesiunea finală, despre politică, ne referim la relația noastră cu societatea și la influența filosofiei antice asupra politicii moderne, înainte ca Socrate să prezideze ceremonia de absolvire cu o lecție despre arta plecării din lume. Dacă toate acestea vă vor insufla dorința de a explora mai departe, există, de asemenea, o mulțime de activități extracurriculare pe website-ul meu, care conține interviuri video și text cu unii dintre oamenii pe care-i veți cunoaște în carte, plus o „hartă a filosofiei globale", înfățișând grupuri filosofice din apropierea voastră (dacă organizați propriul grup filosofic, dați-mi de știre și vă voi trece pe hartă). Și, desigur, există minunatele cărți ale filosofilor înșiși, majoritatea lor fiind disponibile pe site.

Vreau să recreez francheța și vivacitatea pe care le vedeți în pictura lui Rafael, acea senzație a unei dezbateri de stradă

animate, la care poate să ia parte oricine. Astăzi, mulți oameni îi redescoperă pe antici și se folosesc de ideile lor spre a trăi o viață mai bună, mai bogată și mai plină de sens. Ne alăturăm din nou acelei discuții gălăgioase, trepidante, pe care Rafael a zugrăvit-o atât de frumos. „Cutezăm" să le vorbim anticilor. Iar ei, în omenia lor, ne răspund.

1 Apelul nominal de dimineață

SOCRATE ȘI ARTA DE A FILOSOFA PE STRADĂ

— Și... hm... cum te... simți? Ești... bine?

Sentimentul de jenă era insuportabil.

Se întâmpla în 1996, primul meu an la universitate. Studiile mele pentru licență mergeau bine, tutorii mei păreau să fie mulțumiți de eseurile pe care le scriam. Însă emoțiile mele o luaseră subit razna. Din senin, mă asaltau brusc atacuri de panică, dispoziții oscilante, depresie și anxietate. Eram total debusolat și nu aveam idee de ce.

— Sunt bine, mulțumesc de întrebare, sir.

— Bun.

Șeful meu de departament fusese însărcinat să mă verifice. Aceasta pentru că, în incontinența mea emoțională, depășisem limita plafonului de credit. Banca mea luase legătura cu colegiul, care îl alarmase pe șeful meu de departament, un respectat expert în poezia anglo-saxonă, dar nu și în materie de discuții confesive.

— Nu ai patima jocurilor de noroc, nu-i așa? Consumi droguri?

Nu mă drogam. Dar încercasem cu destulă nesăbuință drogurile în ultimul an de liceu. Mă întrebam dacă *acel* lucru era ceea ce mă dăduse peste cap. Provin dintr-o familie plină de afecțiune și fusesem destul de fericit până de curând. Dar i-am văzut pe câțiva dintre prietenii mei cum au luat-o razna și cum unii dintre ei sfârșiseră în instituții psihiatrice, iar acum sănătatea mea mintală se făcea, la rândul ei, fărâme. Oare consumul

de droguri ne defectase circuitele neurale, osândindu-ne pe viață la disfuncții emoționale? Sau eram eu un adolescent nevrotic tipic? Cum aș fi putut să aflu?

— O, acum sunt bine, sir, într-adevăr. Îmi cer scuze pentru... ăă...

— Atunci e bine.

A urmat o pauză.

— Chiar îmi place *Sir Gawain și Cavalerul Verde*, am propus eu.

— Da, este o carte mare, nu-i așa?

Și, cu un sentiment de ușurare, am rupt-o amândoi la fugă din caverna întunecată a stărilor emoționale și ne-am reîntors în aerul mai proaspăt al discuției impersonale și academice.

Am primit realmente o bună educație și sunt foarte recunoscător pentru asta. Diploma pe care am obținut-o în literatura engleză mi-a dăruit șansa de a studia cărți minunate, precum *Sir Gawain și Cavalerul Verde*, și să apreciez scriitura frumoasă. Știu că sunt foarte norocos să fi avut acea oportunitate. Ceea ce studiile mele nu au făcut, însă, a fost să mă învețe cum să-mi înțeleg ori să-mi stăpânesc emoțiile sau cum să reflectez asupra scopului vieții. Poate că ar fi să le cer prea mult tutorilor mei suprasolicitați (la urma urmelor, ei nu sunt terapeuți), însă cred că școlile, universitățile și educația pentru adulți *ar trebui* să le ofere oamenilor o oarecare îndrumare, nu numai în folosul carierei lor, ci și pentru viață, în momentele ei cele mai bune și cele mai rele. E ceea ce ofereau cândva profesorii zugrăviți în *Școala din Atena*: ei își învățau elevii cum să-și transforme emoțiile, cum să înfrunte necazurile, cum să trăiască cele mai bune vieți cu putință. Mi-aș fi dorit să fi primit învățăturile lor în acei ani dificili. În schimb, am descoperit că universitatea seamănă mai degrabă cu o uzină:

pontam la intrare, predam eseurile, pontam la ieșire, după care eram lăsați de capul nostru, ca și cum am fi fost niște adulți responsabili, pe deplin formați. Mi s-a părut că exista o infimă preocupare instituțională pentru starea de bine a studenților sau pentru o dezvoltare mai largă a caracterului nostru.[1] Nici printre studenți nu existau prea mari speranțe că lucrurile studiate ar putea fi realmente aplicabile în viața noastră și, cu atât mai puțin, capabile să transforme societatea. O diplomă era o simplă pregătire pentru piață, acea mare uzină în care urma să intrăm și ale cărei reguli noi nu puteam să le schimbăm.

De-a lungul următorilor trei ani de facultate, studiile mele academice au mers bine, în vreme ce viața mea emoțională a mers din rău în mai rău. Atacurile de panică năvăleau ca niște cutremure, făcându-mi țăndări încrederea în capacitatea de a mă înțelege pe mine însumi sau de a mă controla. Nu aveam senzația că aș fi putut sta de vorbă cu cineva despre ceea ce se petrecea în adâncul sufletului meu, așa că m-am retras tot mai mult în cochilia mea, ceea ce a dat naștere unui cerc vicios, pe măsură ce comportamentul meu dezordonat mă înstrăina de prieteni și stârnea critici, nefăcând altceva decât să confirme credința mea că lumea era un loc ostil și nedrept. Nu aveam nici cea mai vagă idee despre ceea ce se întâmpla cu mine și nimic din ceea ce am studiat nu pare să-mi fi folosit în această privință. În ce fel ar fi putut să-mi fie de folos literatura și filosofia? Creierul meu era o mașinărie neurochimică, eu o stricasem și nu mai era nimic de făcut. Într-un fel sau altul, după facultate, trebuia să conectez acest aparat defect la gigantica mașinărie de oțel a pieței și să supraviețuiesc. Am absolvit în 1999 cu note mari și, spre a-mi sărbători succesul, am avut o cădere nervoasă.

În cele din urmă, în 2001, după cinci ani de teamă și confuzie, am fost diagnosticat ca suferind de anxietate socială,

depresie și tulburare posttraumatică. Făcând propriile investigații, am descoperit că, după cum se părea, aceste tulburări emoționale puteau fi tratate prin ceva numit terapie cognitiv-comportamentală. Am găsit un grup TCC de sprijin pentru suferinzii de anxietate socială, care se întrunea săptămânal într-o biserică londoneză, aproape de locuința mea. Nu era de față niciun terapeut, dar noi am urmat un curs de TCC, pe care unul dintre noi îl cumpărase de pe Internet.[2] Am văzut diapozitivele, am făcut exercițiile și ne-am încurajat unii pe alții în eforturile noastre de însănătoșire. Și pentru unii dintre noi, a dat rezultate. În cazul meu, atacurile de panică au încetat cam după o lună și am început să capăt mai multă încredere în capacitatea mea de a reflecta asupra emoțiilor mele violente. A fost un drum lung de revenire la sănătate. Nu este ca și cum ai traversa o graniță, după care te simți dintr-odată bine din nou. Eu, unul, mă mai vindec și acum.

Filosofie antică, psihologie modernă

Atunci când am intrat pentru prima oară în contact cu TCC, ideile și tehnicile sale mi s-au părut familiare. Mi-au reamintit de puținul pe care-l știam despre filosofia antică greacă. În 2007, devenisem jurnalist independent, așa că am început să investighez originile TCC. Am mers la New York ca să-i iau un interviu lui Albert Ellis, cel care inventase terapia cognitivă prin anii 1950. A fost ultimul său interviu înainte de a muri și eu am scris necrologul său pentru *The Times*. În următorii cinci ani, i-am luat un interviu și lui Aaron Beck, celălalt fondator al TCC, precum și altor psihologi cognitivi de frunte.[3] Prin aceste interviuri, am descoperit influența directă pe care filosofia antică greacă a exercitat-o asupra terapiei cognitive. Albert Ellis mi-a spus, de exemplu, că fusese în mod deosebit

impresionat de un aforism al filosofului stoic Epictet: „Nu lucrurile îi tulbură pe oameni, ci părerile pe care și le fac ei asupra lor". Această sentință i-a inspirat lui Ellis modelul său „ABC" despre emoții, care constituie miezul TCC: noi avem experiența unui eveniment (A), după care o interpretăm (B) și apoi simțim o reacție emoțională în acord cu interpretarea noastră (C). Urmându-i pe stoici, Ellis a sugerat că ne putem modifica emoțiile schimbând gândurile și opiniile noastre despre evenimente. Aaron Beck mi-a spus, de asemenea, că fusese inspirat de lectura *Republicii* lui Platon, „fiind și el influențat de către filosofii stoici, care susțineau că oamenii erau afectați mai degrabă de sensul evenimentelor decât de evenimentele ca atare. Atunci când acest gând a fost articulat de către Ellis, totul s-a orânduit de la sine". Acești doi pionieri – Ellis și Beck – au preluat ideile și tehnicile filosofiei antice grecești și le-au introdus chiar în miezul psihoterapiei occidentale.

Conform TCC și filosofiei socratice, din care s-a inspirat, ceea ce cauzase anxietatea socială și depresia mea nu erau instinctele libidinale reprimate, după cum ar susține psihanaliștii. Nu erau nici defecțiuni neurologice, care să poată fi tratate cu medicamente, după cum ar demonstra psihiatria. Erau opiniile mele. Aveam niște opinii și deprinderi intelectuale toxice, care mă otrăveau, precum: „M-am distrus iremediabil" și „Toți *trebuie* să mă aprobe, iar dacă n-o fac, e un dezastru". Aceste opinii toxice se găseau în miezul suferinței mele emoționale. Emoțiile mele decurgeau din opiniile mele, făcându-mă să mă simt extrem de anxios în situații sociale și deprimat atunci când acele situații nu evoluau bine. Opiniile erau inconștiente și neanalizate, dar eu am putut să învăț cum să le examinez, să le scot la lumina rațiunii și să văd dacă au sens. Am putut să mă întreb: „De ce trebuie să mă placă toată lumea? Este realistă această dorință? Poate că mă pot accepta și agrea pe mine însumi chiar dacă un altul nu mă place".

Acum pare destul de evident, însă, prin acest gen de autointerogare și cu sprijinul grupului meu de TCC, am reușit să mă desprind încet de opiniile mele inițiale, toxice și iraționale, apropiindu-mă de niște opinii mai raționale și mai bine întemeiate. Și, în conformitate cu modelul ABC al emoțiilor, elaborat de către Ellis, emoțiile mele au urmat evoluția opiniilor mele. Treptat, m-am simțit mai puțin anxios în situații sociale, mai puțin deprimat și mai încrezător, vesel și stăpân pe viața mea.

Socrate și filosofia vieții cotidiene

Aaron Beck numește această tehnică de examinare a opiniilor inconștiente „metoda socratică", deoarece a fost nemijlocit inspirată de către Socrate, cel mai grandios personaj din filosofia antică greacă și romană și directorul școlii noastre. Au existat oameni care s-au numit filosofi cu cel puțin un secol înainte de Socrate, precum Thales, Pitagora și Heraclit. Dar ei fie s-au concentrat asupra naturii materiale a universului, fie au elaborat filosofii despre viață pronunțat elitiste și antidemocratice. Socrate, care a trăit între 469 și 399 î.Hr., a fost primul filosof care a susținut că filosofia ar trebui să se adreseze preocupărilor de zi cu zi ale oamenilor de rând. El însuși era de origine umilă - fusese copilul unui pietrar și al unei moașe, neavând parte de avuție, relații politice sau înfățișare chipeșă, dar, cu toate acestea, i-a fermecat cu totul pe cei din societatea lui, într-o perioadă nelipsită de personalități sclipitoare. Nu a scris nicio carte. Nu a avut o filosofie, în sensul unui corp coerent de idei pe care să le fi transmis adepților săi. Aidoma lui Iisus, știm despre el numai din relatările altora, îndeosebi din ale discipolilor săi Platon și Xenofon. Atunci când Oracolul din Delphi l-a declarat cel mai înțelept om din Grecia, el a sugerat că era astfel numai pentru că și-a dat seama cât de puțin știa. Dar el era,

deopotrivă, conștient și de cât de puține știau toți ceilalți. Și ceea ce a încercat să le împărtășească concetățenilor săi atenieni - ceea ce el a văzut a fi misiunea lui divină de a-i învăța pe oameni - a fost deprinderea interogării de sine. A spus că, după el, este „un bine de ordinul cel mai înalt" să „mă interoghez pe mine și pe ceilalți" și „să-mi petrec fiecare zi discutând despre bine".[4] Majoritatea oamenilor, a sugerat el, păşesc prin viață ca niște somnambuli, fără a se întreba despre ceea ce fac sau de ce o fac. Ei asimilează valorile și credințele părinților sau ale culturii lor și le acceptă fără examinare critică. Dar, dacă se întâmplă să asimileze credințe greșite, acest fapt îi va îmbolnăvi.

Socrate a susținut ideea că există o legătură puternică între filosofia noastră (felul în care interpretăm lumea, ce credem că este important în viață) și sănătatea voastră mintală și fizică. Opinii diferite conduc la stări emoționale diferite - iar diferitele ideologii politice se manifestă, de asemenea, în diferite forme de maladii afective. De exemplu, eu am acordat o valoare prea mare aprobării venite din partea celorlalți oameni (ceea ce Platon sugerează a fi boala clasică a democrației liberale) și această filosofie m-a făcut să sufăr de anxietate socială. Prin intermediul TCC și al filosofiei antice, mi-am adus valorile inconștiente în sfera conștiinței, le-am examinat și am decis că sunt absurde. Mi-am schimbat opiniile și, prin aceasta, mi-am schimbat sănătatea emoțională și fizică. Valorile mele erau, într-o oarecare măsură, primite din societatea mea. Dar nu am putut să le imput celorlalți sau culturii mele, pentru că zi de zi eu am ales să le accept. Socrate afirma că este responsabilitatea noastră să „ne îngrijim de sufletul nostru" și asta ne învață filosofia - arta psihoterapiei, care vine de la expresia grecească „a te îngriji de suflet". De noi depinde să ne scrutăm sufletul și să alegem care opinii și valori sunt raționale și care

sunt toxice. În acest sens, filosofia este o formă de medicină pe care o putem aplica propriei persoane.[5]

Medicină pentru suflet

Marcus Tullius Cicero, om de stat și filosof roman din secolul I, a scris: „Există, te asigur, o artă medicală pentru suflet. Este filosofia, al cărei ajutor nu trebuie căutat, precum în bolile trupești, în afara noastră. Trebuie să ne străduim cu toate resursele și puterile noastre să devenim capabili a ne doftorici singuri".[6] Este ceea ce a încercat Socrate să-i învețe pe concetățenii lui, prin filosofia lui de stradă. El intra în vorbă cu oricine îi ieșea în cale în timpul plimbărilor sale prin împrejurimile orașului (Atena avea o populație restrânsă, astfel încât majoritatea cetățenilor se cunoșteau între ei), spre a descoperi ce credea persoana cu pricina, pe ce punea preț și ce căuta în viață. Atunci când l-au judecat pentru impietate, le-a spus concetățenilor săi atenieni: „Mă preumblu fără să fac nimic altceva decât să-i conving atât pe cei tineri, cât și pe cei mai vârstnici dintre voi să nu vă îngrijiți de trupul sau de sănătatea voastră", ci mai degrabă „să vă străduiți pentru cea mai bună stare a sufletului vostru".[7] Cu blândețe, plin de umor, luându-se pe sine în răspăr, el urmărea să-i facă pe oameni să-și examineze filosofia lor de viață și să o cerceteze în lumina rațiunii. Conversațiile cu Socrate erau cele mai obișnuite, cele mai cotidiene experiențe și totuși, ele te schimbau radical. Nu mai erai aceeași persoană după ce discutai cu el. Pe scurt, erai un om treaz. TCC încearcă să recreeze această „metodă socratică" și să ne învețe arta interogării de sine. În timpul unei ședințe de TCC, nu stai pur și simplu întins pe o canapea, monologând despre propria copilărie. Mai degrabă, stai în capul oaselor și intri în dialog cu terapeutul, care încearcă să te ajute să-ți

descoperi opiniile inconștiente, să vezi modul în care ele îți modelează emoțiile și să pui, pe urmă, aceste opinii sub semnul întrebării, spre a vedea dacă au sens. Înveți să-ți fii propriul Socrate, astfel încât atunci când o emoție negativă îți taie picioarele, te întrebi: reacționez cu înțelepciune în această situație? Este reacția mea rațională? Aș putea să reacționez mai înțelept? Și porți cu tine această dibăcie socratică pentru tot restul vieții.

Mesajul optimist aflat în centrul filosofiei socratice este că noi avem puterea de a ne vindeca singuri. Suntem în stare să ne examinăm opiniile și să alegem a ni le schimba, ceea ce ne va modifica emoțiile. Această putere se află în noi. Nu e nevoie să ne prosternăm în fața preoților, a psihanaliștilor sau a farmacologilor pentru mântuire. Michel de Montaigne, marele eseist al Renașterii, a spus-o bine. Socrate, scria el, „a adus un măreț elogiu naturii umane, arătând cât de mult poate ea să facă din sine însăși. Cu toții suntem mai bogați decât ne socotim a fi; dar suntem învățați să cerem cu împrumut și să ne milogim... [Și totuși] avem nevoie de puțină știință ca să trăim după cum ne place; iar Socrate spune că această învățătură se află în noi, ne arată calea ce duce spre ea și cum să o folosim".[8] Montaigne are dreptate: *cu toții suntem mai bogați decât credem că suntem.* Și totuși am uitat ce forță se află în noi, așa că ieșim din noi înșine spre a o cerși.

A visa cu ochii deschiși?

Sau este o apreciere hiperoptimistă a rațiunii omenești? Se cere prea mult din partea noastră? Unii psihologi și neurologi moderni s-ar opune optimismului socratic și l-ar respinge ca pe o formă iluzorie de dezvoltare personală. Ei ar întreba, mai întâi, dacă putem să ne cunoaștem pe noi înșiși. Ar arăta în cât

de mare măsură adoptarea deciziilor de către noi apare ca fiind inconștientă și automată, determinată de genele noastre, de sistemul chimic neural sau de biasurile noastre cognitive ori de situația în care se întâmplă să ne aflăm. Ei vor menționa limitele raționalității omenești și slăbiciunea capacității noastre de a ne examina reacțiile emoționale. Unii ar contesta ideea că posedăm abilitatea de a ne modifica modurile noastre habituale de gândire și de comportament și ar sugera că suntem condamnați să comitem la nesfârșit aceleași erori.[9] Ba chiar unii savanți vor contesta realmente ideea de voință și de conștiință liberă, despre care ar sugera că sunt niște superstiții mistice. Noi suntem ființe materiale, într-un univers material și, aidoma oricărui alt lucru din univers, suntem guvernați și determinați de legi fizice. Așa că, dacă se întâmplă să vă fi născut cu o puternică dispoziție spre depresie, anxietate socială sau orice altă formă de tulburare emoțională, atunci, din nefericire pentru voi, este probabil să rămâneți cu ea mereu. Singura voastră speranță de a coabita cu acel dezechilibru chimic este să încercați să-l echilibrați cu alte chimicale. O soluție materială la o problemă materială. Conștiința și rațiunea voastră nu au de jucat niciun rol.

Și totuși, există tot mai multe dovezi că Socrate avea dreptate. În primul rând, există probe din neurologie care arată că, atunci când ne schimbăm opinia despre o anumită situație, emoțiile noastre se modifică și ele. Neurologii numesc acest fenomen „reevaluare cognitivă" și îi plasează descoperirea în filosofia antică greacă.[10] Cercetările lor sugerează că deținem un oarecare control asupra modului în care interpretăm lumea și aceasta ne conferă capacitatea de a ne modula reacțiile emoționale.

În al doilea rând, TCC a arătat în multe experimente controlate, efectuate pe eșantioane aleatorii, că oamenii *pot* să

înfrunte și să biruie chiar și tulburări emoționale adânc înrădăcinate. Cercetările au descoperit că un curs de TCC de șaisprezece săptămâni îi ajută pe 75% dintre pacienți să se vindece de anxietate socială, pe 65% să se vindece de tulburări de stres posttraumatic și pe nu mai puțin de 80% să scape de tulburări de panică (deși rata de vindecare prin TCC este de sub 50% în cazurile de tulburări obsesiv-compulsive).[11] În cazurile de depresie ușoară până la moderată, TCC îi ajută pe aproximativ 60% dintre pacienți să se vindece, procent în mare măsură egal cu cel obținut printr-o cură de antidepresive, deși rata de recidivă este cu mult inferioară după TCC față de o cură de antidepresive.[12] Această bază probatorie sugerează că putem învăța să învingem obiceiuri înrădăcinate de gândire și simțire. Daniel Kahneman, psihologul laureat al premiului Nobel, care este adeseori pesimist în ceea ce privește capacitatea noastră de a înfrânge biasurile cognitive iraționale, este optimist sub acest aspect. El mi-a spus: „TCC a arătat limpede că reacțiile emoționale ale oamenilor pot fi reînvățate. Noi învățăm și ne readaptăm permanent".[13]

Învățarea unor deprinderi noi

Neurologii au un termen pentru această remarcabilă capacitate a creierului omenesc de a se modifica: „plasticitate". Filosofii antici greci și romani au fost niște campioni timpurii ai plasticității. După cum spune filosoful stoic Epictet, „nimic nu este mai maleabil decât sufletul omenesc".[14] Ei au înțeles, după cum noi abia începem să înțelegem, cât de mult din caracterul nostru moral este alcătuit din obiceiuri maleabile: într-adevăr, cuvântul „etică" vine din cuvântul grecesc *ethos*, care înseamnă „obicei". Psihologi contemporani, printre care

Daniel Kahneman, sugerează că avem un creier cu „procesor dual", în care un sistem de gândire este în principal automat și bazat pe deprinderi, pe când celălalt sistem de gândire este capabil de reflecție mai conștientă și mai rațională. Sistemul conștient-reflexiv este mai lent și mai energofag decât sistemul automat, așa că îl utilizăm mult mai puțin.

Dacă e să ne schimbe, filosofia trebuie să lucreze cu ambele sisteme. E ceea ce a făcut filosofia antică greacă. Ea implica un dublu proces: mai întâi, obișnuința este adusă în sfera conștientului, după care conștientul devine obișnuință. În primul rând, prin scrutarea socratică, ne conștientizăm credințele noastre automate pentru a decide dacă ele sunt raționale. Luăm, pe urmă, noile noastre vederi filosofice și le repetăm până când ele devin noi deprinderi automate. Filosofia nu este numai un proces de reflecție abstractă, ci și o practică. „Noi dobândim virtuțile prin exercițiu", a scris Aristotel. Nu ne putem „refugia în teorie, precum pacienții care-și ascultă cu atenție doctorii, dar nu fac nimic din ceea ce li se spune să facă".[15] Filosofia este un antrenament, un set de exerciții zilnice, mintale și fizice, care devin tot mai facile prin practică. Filosofii greci au folosit frecvent metafora gimnasticii: așa cum ne întărim mușchii prin exerciții repetate, tot astfel ne întărim „mușchii morali" prin practica repetării anumitor exerciții. După suficientă practică, simțim în mod natural emoția potrivită în situația potrivită și facem lucrul potrivit. Filosofia noastră ne devine „a doua natură" și dobândim ceea ce stoicii numesc „o bună curgere a vieții".[16]

Nu este un proces facil. Este nevoie de multă energie și de mult curaj pentru a ne schimba deprinderile automate de gândire și simțire și se mai cere, totodată, umilință: nimănui nu-i place să admită că felul său de a vedea lumea ar putea fi greșit. Ne agățăm de opiniile noastre, chiar și atunci când ele ne trag

în jos. Faptul că TCC dă rezultate numai pentru 60-70% dintre oamenii cu tulburări emoționale sugerează că acea capacitate socratică de a te cunoaște și de a te schimba pe tine însuți nu e mai mult decât atât: o capacitate. Grecii nu au susținut că oamenii se nasc ființe libere, conștiente și perfect raționale. Ei au sugerat că oamenii sunt, în realitate, niște creaturi profund inconștiente și automate, care trec somnambulic prin viață. Dar ei au insistat că majoritatea ne putem folosi rațiunea pentru a ne alege căi mai înțelepte de urmat, dacă perseverăm cu adevărat în exercițiile noastre filosofice. Capacitatea de a gândi asupra deprinderilor noastre emoționale poate fi, la rândul ei, genetic și ambiental determinată, dar eu cred că aproape întotdeauna dispunem de un *oarecare* spațiu de manevră, de o *oarecare* putință de a ne opune programării noastre automate și, prin practică, aproape cu toții putem deveni întru câtva mai înțelepți și mai fericiți. Acea capacitate limitată de a ne cunoaște pe noi înșine și de a ne schimba poate să însemne diferența dintre o viață plină de suferință și o viață de cumpănită mulțumire.[17]

Filosofii pentru viață

Ideea lui Socrate că filosofia poate realmente să-i schimbe pe oameni și să le aducă fericirea a fost ridiculizată, timp de secole, chiar de către filosofi precum David Hume, gânditorul scoțian din secolul al XVIII-lea, care a negat cu strășnicie puterea terapeutică a filosofiei. Urmărind, probabil, cu intenție să fie provocator, Hume a scris că majoritatea oamenilor „sunt, de fapt, excluși din toate prețiozitățile filosofiei și din mult lăudata medicină a sufletului... Imperiul filosofiei cuprinde numai câțiva și, în ceea ce-i privește pe aceștia, de asemenea, auto-

ritatea ei este foarte slabă și limitată". Voi argumenta că Ellis și Beck au dovedit că Hume se înșela. Ei au dovedit că filosofia, chiar într-o formă foarte simplificată și elementară, poate să ajute milioane de oameni obișnuiți să ducă vieți mai fericite și mai bine conștientizate.

Cu toate acestea, condensând filosofia antică într-un curs de 16 săptămâni de TCC, terapeuții cognitiviști au fost inevitabil nevoiți să o trunchieze și să-i îngusteze perspectiva, iar rezultatul este o formă destul de fragmentară și instrumentală de dezvoltare personală, care se concentrează destul de mărginit asupra stilului individual de gândire, ignorând factorii etici, culturali și politici. Filosofiile antice pe care urmează să le cunoaștem oferă, cu siguranță, instrumente terapeutice rapide și utile. Dar ele sunt mai radicale decât atât. Oferă, de asemenea, perspective critice asupra societății și idei politice despre modul în care ar trebui să fie condusă viața socială. Ele mai oferă și diferite teorii despre Dumnezeu, sensul vieții și locul nostru în univers. În lumea antică, dezvoltarea personală era cu mult mai ambițioasă și mai cuprinzătoare decât dezvoltarea personală modernă. Ea lega între ele fiziologicul și eticul, politicul și cosmicul. Și nu le oferea oamenilor remedii pe termen scurt, de practicat o lună sau două, până la apariția unei noi mode de dezvoltare personală. Le oferea oamenilor un mod de viață durabil, ceva care să fie practicat zilnic de-a lungul anilor, cu scopul unei transformări radicale a sinelui – și poate și a societății. Astăzi, mulți oameni sunt în căutarea unei filosofii pentru viață și s-au întors către filosofii Antichității spre a găsi ceva în acord cu care să poată trăi. Toți oamenii pe care-i veți cunoaște în această carte și-au schimbat viața datorită filosofiei antice – și mulți dintre ei, printre care și eu, ar spune că ea le-a salvat viața. Ei provin din toate domeniile de activitate: militari, astronauți, pustnici, magicieni, gangsteri, gospodine, politicieni, anarhiști.

Cu toții au descoperit că filosofia dă realmente rezultate, chiar și în cele mai periculoase și extreme situații.

Filosofia străzii

Ideea „filosofiei ca mod de viață" este destul de îndepărtată de modelul academic contemporan de filosofie, în care studenților li se predă o teorie, fiind apoi examinați din acea teorie. După cum spuneam, pentru grecii antici filosofia era un proces mult mai practic, mai intim și mai comunitar. Învățăcelul trebuia să se implice în practica filosofării cu toată ființa lui și nu doar să-și folosească facultățile intelectuale. Cum și unde s-ar putea practica astăzi acel gen de filosofie? Un răspuns a fost încercarea de-a readuce filosofia în stradă, acolo unde Socrate însuși obișnuia să o practice. În 1992, un tânăr învățat francez, pe nume Marc Sautet, i-a iritat pe colegii săi universitari declarând că filosofia devenise suprainstituționalizată și că fusese ruptă de preocupările oamenilor de rând. Drept alternativă, el a organizat Café Philosophique, ai cărei membri se întruneau în Café des Phares din Paris, în fiecare dimineață de duminică. Oricine putea să se ridice, să propună la vot o temă de discutat în acea zi și să participe la un amplu dialog socratic (puteau fi de față la aceste întruniri și 200 de oameni, îngrămădiți în cafenea). Grație Internetului, mișcarea a devenit rapid una globală: există acum aproximativ 50 de cafenele socratice în toată lumea.[19]

Alte mișcări de filosofie populară au urmat calea lui Sautet. În anul 2000, trei muncitori din Liverpool au pus bazele unei mișcări numite Philosophy in Pubs – „Filosofia de cârciumă" –, și acum există 30 de organizații PIP pe tot cuprinsul Marii Britanii și 14 numai în regiunea Merseyside, făcând din

Liverpool necontestata capitală mondială a filosofiei populare.* Unul dintre fondatori, Rob Lewis, mi-a spus că urmase un curs de filosofie pe când era șomer. Fusese „un teribil punct de cotitură" în viața lui. Spune el: „Practica filosofiei m-a ajutat să birui senzația de alienare pe care mulți dintre noi o încearcă din când în când, senzație provocată de faptul că te găsești într-o societate care vrea să te judece pentru a vedea ce șanse meriți să ai în viață". De la început, ideea acestor organizații PIP a fost să ducă filosofia dincolo de mediul academic, dincolo de ceea ce Rob numește „clasele de flecari" și să dăruie forța ei clasei muncitoare. Unul dintre fondatori, Paul Doran, îmi spune: „Mi-ar plăcea dacă peste zece ani ar fi ceva pe deplin normal să intri în orice pub din Marea Britanie și să întrebi: «În ce seară se întrunește clubul vostru filosofic?»".

Aceste organizații de filosofie populară au frecvent un spirit antiacademic. Filosoful popular Alain de Botton, de exemplu, a înființat în 2008 o organizație numită Școala Vieții, ca tentativă de eliberare a filosofiei de instituționalismul rigid al mediului academic. Filosofia academică, se lamenta el, nu ne mai învață cum să trăim: „Oprah Winfrey pune mai multe întrebări juste decât profesorii de științe umaniste de la Oxford"[20] (și iată cum s-a dus pe apa sâmbetei invitația sa la masa celor aleși). Am oarecare simpatie față de această viziune. Țin minte că l-am întrebat pe un expert academic în materie de stoicism dacă a folosit vreodată stoicismul în propria viață. Mi-a răspuns: „Doamne Dumnezeule, nu. Din fericire,

---

* În original, *grassroots philosophy* – literal, „rădăcina ierbii". Intraductibil ca atare, termenul *grassroots* se referă la o mișcare (politică, ideologică, sportivă, civică etc.) ce pornește de jos și se organizează spontan la scară locală, comunitară, pentru a răspunde unor nevoi și preocupări ale oamenilor obișnuiți, spre deosebire de organizațiile instituționalizate și centralizate, cu structuri birocratice și cu o conducere aflată la mare distanță de înțelegerea și interesele oamenilor de rând (n.t.).

viața mea nu a fost nicicând *chiar atât* de rea". Părea să privească filosofia Antichității ca pe o relicvă dintr-un muzeu prăfuit. Dar alți universitari sunt mai puțin dezinteresați de utilitatea contemporană a filosofiei antice, așa cum se poate spune despre Pierre Hadot, A.A. Long, Michael Sandel și Martha Nussbaum.[21] În cadrul grupului filosofic din a cărui conducere fac parte, London Philosophy Club, am invitat mulți filosofi universitari care și-au rupt din timpul lor pentru a ne împărtăși, fără onorariu, din expertiza lor. Filosofia străzii și filosofia academică nu sunt rivale – au nevoie una de cealaltă. Fără filosofia academică, filosofia străzii devine incoerentă. Fără filosofia străzii, filosofia academică devine irelevantă.

Noi comunități filosofice

Nici Școala Vieții, nici Filosofia de Cârciumă, nici London Philosophy Club nu le cer membrilor să respecte o anumită filosofie sau un anumit model etic de viață. Sunt forumuri liberale, în care oameni necunoscuți se întrunesc să discute diferite filosofii fără a trebui să se dedice vreuneia dintre ele. În această privință, ele se deosebesc de școlile antice de filosofie, înființate de către urmașii lui Socrate, precum cinicii, platonicienii, stoicii sau epicurienii. După cum vom vedea, acele școli antice semănau mai degrabă cu niște comunități sau secte, ai căror membri erau chemați să se dedice unui mod de viață radical și contracultural. Dar și noi vedem apariția unor noi comunități filosofice din zilele noastre care se apropie mai mult de modelul antic. Îi vom cunoaște pe Noii Stoici, de exemplu, care sunt un grup de stoici contemporani din toată lumea. Vom cunoaște Acțiunea pentru Fericire [Action for Happiness], o mișcare dedicată răspândirii hedonismului

rațional. Vom face o vizită unei comunități anarhiste, ce sălășluiește pe trotuarele Londrei, precum cinicii din Antichitate. Vom cunoaște Școala de Economie [School of Economic Science], o comunitate platonică, având cam 20 000 de adepți. Vom face cunoștință cu Landmark Forum, care pretinde să fi instruit peste un milion de oameni în a sa filosofie de șoc socratic. Vom merge până în Las Vegas, să luăm parte la o întrunire globală a scepticilor, o mișcare populară cu mai multe milioane de membri. Unele dintre aceste comunități filosofice sunt înlocuitoare sau rivale ale religiilor tradiționale. Acest fapt, desigur, reprezintă o provocare de reconstrucție istorică: după întemeierea lor acum două milenii, niciuna dintre filosofiile antice grecești sau romane nu a lăsat în urmă niște tradiții vii, astfel încât adepții lor moderni trebuie să încerce să adune iar laolaltă rămășițele lor și să construiască tradiții noi. Și mai reprezintă, de asemenea, o provocare organizațională. Pot aceste comunități să înlocuiască realmente religiile tradiționale, fără a se transforma în culte?

Politica bunei-viețuiri*

Terapia filosofică antică avea, de asemenea, și o importantă componentă politică. După cum am văzut, opiniile noastre ne

* În original, *well-being*. Tradusă de regulă prin „bunăstare", în contextul cărții lui Evans expresia *well-being* nu se referă numai (și nici măcar în primul rând) la prosperitatea materială, ci la deplinătatea vieții individului, legată mai ales de bogăția sensului existențial. Deși pe deplin corectă și frumoasă într-un text scris de către Constantin Noica sau în traducerea unui text heideggerian, redarea expresiei *well-being* prin „bună-ființare" sau „ființare-întru-bine" nu intră în rezonanță cu scriitura destul de plată a lui Evans, așa că am optat pentru varianta „bună-viețuire". Atunci când contextul se referă la inițiative și documente oficiale, emise de autorități instituționale, am preferat traducerea „bună-stare", cratima avertizând cititorul că nu e vorba exclusiv de confort material, ci de plenitudinea vieții, generatoare de satisfacții deopotrivă materiale și, mai ales, spirituale (n.t.).

pot îmbolnăvi sau ne pot ajuta să ducem o viață înfloritoare. Ne preluăm multe dintre opinii din cultura noastră și din sistemul nostru politic și economic, astfel încât orice filosof aspirant trebuie să decidă ce tip de relație să adopte cu societatea sa. Profesorii din facultatea noastră vin cu diferite soluții. Stoicii și scepticii, de exemplu, și-au declarat independența față de valorile toxice ale culturii lor, dar nu au încercat să-i evanghelizeze ori să-i schimbe pe ceilalți. Erau pesimiști în ceea ce privește interesul oamenilor de rând față de filosofie sau dorința lor de a se schimba. Epicurienii și pitagoreicii au adoptat o viziune la fel de pesimistă față de influența filosofiei și s-au retras din societate în comunități filosofice. Însă unii membri ai facultății noastre și-au pus speranțe mai mari în filosofie și au crezut că ea poate realmente să transforme societatea. Ultima noastră sesiune, consacrată politicii, va examina viziunile politice ale lui Diogene, Platon, Plutarh și Aristotel și va cerceta modul în care oamenii de astăzi încearcă să transpună în realitate viziunile lor.

Ideea că o întreagă societate ar putea fi supusă unei singure filosofii sau religii a vieții bune a întâmpinat o rezistență acerbă în societățile liberale occidentale de când filosoful John Stuart Mill, din secolul al XIX-lea, a insistat că oamenii trebuie lăsați să urmărească „propriul lor bine în felul lor".[22] Cei doi mari heralzi ai filosofiei liberale postbelice – sir Karl Popper și sir Isaiah Berlin – au avertizat, la rândul lor, că urmărirea unei formule unice a vieții bune era o „himeră metafizică".[23] O întreagă națiune nu va fi niciodată de acord să adopte un singur model de fericire, astfel încât orice tentativă a unui guvern de a le impune cetățenilor săi o filosofie ar fi cu necesitate coercitivă și despotică. Guvernele, sublinia Berlin, trebuie să apere „libertatea negativă" a cetățenilor – libertatea lor față de

ingerințe –, lăsându-i pe ei să-și urmărească propria „libertate pozitivă", modelul lor de împlinire personală și spirituală.

Dincolo de liberalism

Și totuși, în ultimii ani ai secolului XX și la începutul celui de-al XXI-lea, în rândurile intelectualilor și ale decidenților politici a început să se înfiripe și să se amplifice sentimentul că pluralismul și relativismul moral au mers prea departe și că individualismul neoliberal ne-a lăsat atomizați, rupți unii de ceilalți și lipsiți de sentimentul unui bine comun. Ideea lui Aristotel și a lui Platon că guvernanții trebuie să încurajeze propășirea spirituală a cetățenilor a revenit în centrul gândirii occidentale. Într-adevăr, astăzi a întrunit un consens covârșitor.[24] Ce le-a dat decidenților politici această subită încredere că guvernanții îi pot face pe oameni mai fericiți? În mare măsură, a fost succesul terapiei cognitive. S-a văzut că Aaron Beck și Albert Ellis au dovedit în mod științific că oamenii pot fi învățați să-și învingă tulburările emoționale și comportamentale. Apoi, spre sfârșitul anilor 1990, un student al lui Aaron Beck, de la Universitatea din Pennsylvania, Martin Seligman, a sugerat că psihologia ar trebui să-i ajute pe oameni nu numai să-și învingă tulburările emoționale, ci și să se împlinească și să ducă cele mai bune vieți cu putință. El a numit acest nou domeniu psihologie pozitivă. Așa cum Beck și Ellis s-au inspirat din filosofia antică greacă, tot astfel Seligman și colegii lui au explorat ideile și tehnicile filosofiilor antice occidentale și orientale, după care le-au testat empiric, spre a vedea care dintre ele dau efectiv rezultate. După cum spunea în glumă Christopher Peterson, „directorul departamentului de virtuți" al psihologiei pozitive, „Aristotel nu a beneficiat

nicicând de o scală cu șapte valori".[25] Prin această sinteză între filosofia antică și psihologia modernă, Seligman și colegii lui sperau să edifice o „știință obiectivă a împlinirii" persoanei și apoi să aducă această știință în miezul politicii occidentale. Închipuiți-vă, a declarat Seligman, ce-ar fi dacă guvernele și corporațiile din toată lumea și-ar învăța cetățenii și angajații știința bunei-viețuiri – exact așa cum familia Medici a răspândit filosofia platonică în Florența Renașterii.[26] Nu ar fi ceva uimitor?

Această nouă mișcare, pe care Seligman a intitulat-o „politica bunei-viețuiri", a avut un remarcabil succes în atragerea de suport politic și financiar. În Marea Britanie, de exemplu, guvernul a fost de acord să cheltuiască peste jumătate de miliard de lire sterline pentru pregătirea profesională a 6 000 de noi terapeuți cognitivi, care să ofere națiunii TCC. Majoritatea copiilor din școlile englezești studiază acum o materie, inclusă în curriculumul național, numită „Aspecte sociale și emoționale ale învățării", care îi învață cum să fie „emoțional inteligenți" și care încorporează tehnici din TCC. În Statele Unite, fiecare militar urmează acum un curs de „gândire optimistă", conceput de către Martin Seligman și echipa lui și lansat spre sfârșitul anului 2010, într-o încercare de a reduce incidența tulburărilor de stres posttraumatic și de suicid în rândurile trupelor. După cum vom vedea, în miezul programului se găsesc tehnici cognitive preluate din TCC și din filosofia antică. În Marea Britanie, un grup consultativ de experți a sugerat că acest curs al lui Seligman ar trebui să fie predat tuturor celor șase milioane de angajați din sectorul public. Și guverne din toată lumea, printre care cele din Franța, Belgia, Bhutan, Finlanda, Austria, Marea Britanie și Germania, au început de câțiva ani încoace să măsoare „bună-starea națională" și să sugereze că obiectivul prioritar al guvernelor ar

trebui să fie realizarea plenară a cetățenilor lor, așa cum cerea Aristotel.

Pericolul unei politici nonliberale de bună-viețuire

Sunt multe aspecte ale acestei mișcări pe care le susțin, îndeosebi cutezanța guvernului britanic de a extinde serviciile de sănătate mintală. Eu însumi am primit un mare ajutor din partea TCC și, dacă unii dintre milioanele de oameni ajutați de TCC merg mai departe, să exploreze anticele ei rădăcini filosofice, cu atât mai bine. Ca unul crescut în perioada aridă a neoliberalismului, și eu sunt mișcat de faptul că ideile antice grecești despre împlinire și viața trăită bine au revenit în școală, la locul de muncă și în miezul politicii. Însă viteza și amploarea cu care această mișcare pătrunde în politica publică mă neliniștesc. Noile politici de bună-viețuire pot să devină cu ușurință nonliberale și coercitive, dacă savanții și decidenții politici încearcă să demonstreze că ei „au dovedit" un anumit model de viață bună și că, prin urmare, nu mai este nevoie de o dezbatere sau de o consimțire democratică. Există pericolul unui salt prea grăbit de la *Este*, constatat de probele empirice, la un *Trebuie* specific eticii și politicii, sfârșind cu o dogmă rigidă și nonliberală a modului în care oamenii trebuie să gândească, să simtă și să trăiască.

Acest pericol mi-a devenit cel mai vizibil în recenta carte a neurologului Sam Harris, *Teritoriul moral*. Harris susține că singurul temei rezonabil al eticii este grija față de bună-viețuirea tuturor creaturilor sensibile. Știința, insistă el, ne poate furniza fapte privind bună-viețuirea și, prin urmare, știința – și numai știința – ne poate spune ce este viața bună. Cartea lui a stârnit un val de indignare printre preoți și filosofi. Pe mine nu

mă deranjează insistența lui că știința poate și trebuie să participe la dezbaterea morală. Grecii antici ar fi fost întru totul de acord: după cum vom vedea, filosofiile lor combinau biologia, fizica și psihologia cu etica și politica. Orice cod etic demn de încredere ar trebui să încerce să fie în acord cu dovezile științifice disponibile privind natura umană și natura universului. Dacă știința ne spune, de exemplu, că oamenii sunt neputincioși în a-și cunoaște ori schimba gândurile și emoțiile, atunci avem vești rele pentru etica socratică. Dacă, pe de altă parte, dovezile științifice furnizate de TCC sugerează că *putem* să ne folosim rațiunea pentru a ne modifica gândurile și emoțiile, atunci sunt vești bune pentru etica socratică. Până aici, Harris are dreptate.

După care Harris face un salt îndrăzneț în filosofia politică. Dacă știința ne poate indica fapte precise privind buna-viețuire umană și moralitatea, atunci ea ar trebui să fie folosită pentru orientarea politicii naționale și internaționale. Ar trebui să ne bazăm pe ea pentru a edifica instituții sociale, legale și politice mai bune și pentru a elabora un cadru moral universal, în raport cu care să fie cântărite, măsurate și evaluate obiceiurile și moravurile tuturor indivizilor și societăților. Harris așteaptă ziua în care un comitet internațional de savanți ne va supraveghea și ne va da o îndrumare clară și precisă privind moralitatea acțiunilor noastre. Această viziune îmi aduce aminte de puterea și autoritatea încredințate odinioară Vaticanului, unde un comitet de experți în teologie, călăuziți de „știința morală" a lui Aristotel și Toma din Aquino, vegheau asupra creștinătății și emiteau judecăți morale către conducătorii din sânul ei. În istoria mai recentă, îmi amintește de pozitivism, straniul cult filosofic inventat de către Auguste Comte în secolul al XIX-lea. Comte pretindea că, în cele din urmă, a transformat înțelepciunea filosofiei antice și a teologiei catolice într-o știință de

fier și că guvernele ar trebui să încredințeze puterea unui comitet de savanți experți.[27] John Stuart Mill, unul dintre primii adepți entuziaști ai pozitivismului, și-a dat seama de pericolul acestei viziuni. Dacă ar fi devenit realitate, avertiza el, ar fi condus la „un despotism al societății asupra individului, depășind orice s-ar fi contemplat în ideile politice ale celor mai rigizi susținători ai disciplinei dintre filosofii antici".[28]

Și totuși, viziunea pozitivistă a lui Harris începe deja să devină realitate. La sfârșitul anului 2010, prim-ministrul britanic David Cameron a dat ordin Oficiului Național de Statistică [ONS] să definească și să măsoare bună-starea națională.[29] ONS a creat un „comitet de experți" care au ajuns rapid la o definiție oficial-guvernamentală a bună-stării. Comitetul era în totalitate alcătuit din economiști și din specialiști în științe sociale, fără nici măcar un filosof, artist sau preot. Nu a existat nici urmă de dezbatere cu adevărat democratică privind modul în care ar trebui definită bună-viețuirea, în afară de un turneu de „discuții naționale" efectuat prin țară în mare viteză de către oficialii ONS. Aceștia au raportat că, spre surprinderea lor, mulți dintre oamenii care au participat la aceste discuții au spus că religia era ceva important pentru ideea lor de bună-viețuire.[30] Firește însă că Dumnezeu nu a încăput în formula științifică de bună-stare a celor de la ONS. Cum ar putea știința să măsoare apropierea de Dumnezeu a cuiva? Criticii inițiativei spun că ONS nu măsoară altceva decât sentimentele agreabile, o definiție pur utilitaristă sau epicuriană a bunei-viețuiri. Dar ONS pretinde că măsoară și bună-starea „eudemonică", de la cuvântul antic grecesc *eudaimonia*, prin care Aristotel, Platon și stoicii înțelegeau „fericire virtuoasă". Potrivit celor spuse de ONS, chestionarele sale măsoară *eudaimonia* persoanei întrebând „Cât valorează viața dumneavoastră pe o scală de la unu la zece?" Este, în sine, o întrebare

suprarealistă. Ne-ar putea oferi, poate, o foarte rudimentară idee despre propria estimare pe care individul o face gradului său de împlinire, dar nu ne poate spune cum trăiesc oamenii, cum se tratează unii pe ceilalți sau ceva despre impactul mai amplu și valoarea vieții lor. Chiar credem că un scurt chestionar poate să măsoare virtutea, încărcătura de sens, impactul și valoarea cosmică a vieții cuiva, dându-le acestora câte un număr și ordonându-le apoi într-o ierarhie morală globală? Acest proces le-ar atribui statisticienilor niște capacități rezervate, în mod normal, divinităților atotștiutoare.[31] După cum spune Aristotel: „Este semnul distinctiv al unui om educat să caute în fiecare clasă de lucruri numai atâta precizie câtă o permite subiectul cercetării".[32]

Democratizarea politicii de bună-viețuire

Orice filosofie a bunei-viețuiri implică valori, opinii și judecăți legate de mari întrebări, precum: „De ce suntem aici?", „Există un Dumnezeu?", „Ce înseamnă să duci o viață înfloritoare?" și „Cum ar trebui să orânduim societatea?". Cercetările empirice ne pot spune unele lucruri interesante legate de aceste întrebări, dar mai trebuie și să exersăm judecata noastră morală practică sau ceea ce grecii numeau *phronesis*. După cum pretindea Socrate, practica reflecției asupra acestor întrebări, în singurătate sau laolaltă cu ceilalți, și alegerea propriului nostru răspuns fac, în sine, parte din viața bună. Guvernele nu trebuie să le refuze oamenilor acest proces, forțându-i să adopte un model prefabricat de bună-viețuire, conceput de „experți". Aceasta le tăgăduiește autonomia, rațiunea și alegerea – toate fiind, sugerez eu, părți importante ale propășirii omului.[33] Iar savanții bunei-viețuiri nu ar trebui

să-și ascundă propriile presupoziții morale sub vălul unor false pretenții de obiectivitate științifică. În schimb, diferitele abordări etice ale bunei-vieţuiri ar trebui să fie scoase la iveală și explorate, astfel încât oamenii să-și contureze propriile opinii. Trebuie să găsim echilibrul just dintre ideea grecilor despre „viața bună" și o politică liberală, pluralistă, ce respectă dreptul oamenilor de a pune întrebări și de-a alege cum să trăiască. Altminteri, politica bunei-vieţuiri va deveni rapid intruzivă, neliberală, birocratică și profund antipatizată. Îi putem călăuzi pe oameni până la izvorul filosofiei, dar nu-i putem forța să gândească.

Cei patru pași ai tradiției socratice

Ceea ce am încercat eu să arăt în această carte este că Socrate și urmașii săi nu au propus o definiție a bunei-vieţuiri, ci mai multe. Toate abordările pe care le vom întâlni în cadrul școlii sunt ramuri a ceea ce eu numesc tradiția socratică. Toate urmează acești trei pași socratici:

1. Oamenii se pot cunoaște pe ei înșiși. Ne putem folosi rațiunea ca să ne examinăm opiniile și valorile noastre inconștiente.
2. Oamenii se pot schimba pe ei înșiși. Ne putem folosi rațiunea ca să ne modificăm opiniile. Prin aceasta se vor modifica și emoțiile noastre, pentru că emoțiile urmează opiniile.
3. Oamenii pot să creeze în mod conștient noi deprinderi de gândire, simțire și acțiune.

Acești trei pași sunt, în esență, ceea ce ne învață TCC. Există numeroase dovezi care susțin acești pași, care ne învață niște „abilități de gândire" mai degrabă decât niște valori

morale specifice, așa că eu nu văd o problemă dacă guvernele predau aceste abilități în școli, universități, clinici de sănătate mintală, în armată și altundeva. Dar toate filosofiile pe care le vom cunoaște mai fac un al patrulea pas:

4. Dacă urmăm filosofia ca pe un mod de viață, putem să trăim niște vieți mai înfloritoare.

În acest punct lucrurile se complică puțin, atunci când încerci să decizi ce anume face cu exactitate ca o viață să fie „înfloritoare". În acest moment intervin valorile, etica și rațiunea practică. Primii trei pași te învață cum să-ți conduci mintea. Cel de-al patrulea pas îți spune încotro să o conduci. Toți filosofii din școala noastră fac cel de-al patrulea pas, dar în direcții diferite. Ei au concepții diferite despre societatea bună. Și au concepții diferite despre scopul vieții – unii cred că țelul ultim al vieții este unirea cu Dumnezeu, pe când alții se îndoiesc că Dumnezeu există sau că are vreo relevanță pentru viața omului. Ei au multe în comun (cu toții sunt de acord în ceea ce privește pașii 1, 2 și 3), dar există între ei și diferențe fundamentale când vine vorba de pasul 4. Rezultă atunci, poate, că filosofia antică ne poate oferi unele idei și tehnici comune pentru viața bună. Ne oferă, poate, chiar un loc de întâlnire între credincioși și necredincioși, între științe și disciplinele umaniste. Dar va exista întotdeauna și un oarecare dezacord. Nu cred că vreuna dintre filosofiile pe care le vom cunoaște este perfectă sau că o întreagă populație ar putea să adere la una dintre ele. Regatul himalayan din Bhutan este prezentat adeseori drept un model al felului în care o țară poate să subscrie la o singură filosofie a bunei-viețuiri. Însă Buthanul este o țară mică, monoculturală, semianalfabetă, precumpănitor rurală, cu o populație mai mică decât Birmingham, guvernată de către

un rege. E mult mai ușor pentru guvernanții din Buthan să impună o filosofie comună despre bine (budismul) decât ar fi în cazul unui stat mare, laic, multicultural și liberal. Din acest motiv, nici guvernele, nici corporațiile nu ar trebui să încerce să le impună membrilor lor un model de bună-viețuire, ci ar trebui, în schimb, să-i lase pe oameni să decidă pentru ei.

Trei întrebări pentru fiecare filosofie

Fiecăreia dintre diferitele filosofii pe care le vom cunoaște i-am adresat trei întrebări. În primul rând, ce tehnici de dezvoltare personală putem prelua din această filosofie și folosi în viața noastră? În al doilea rând, putem să îmbrățișăm această filosofie ca pe un mod de viață? Și, în sfârșit, ar putea această filosofie să formeze baza unei comunități sau chiar a unei întregi societăți? În cazul fiecărei filosofii, am luat interviuri unor oameni care au folosit ideile sale în propriile lor vieți, ca să biruie niște probleme serioase și să ducă o viață mai bună. Cel mai adesea, ei erau conștienți de faptul că tehnicile proveneau din filosofia antică și, de multe ori, oamenii cu care am discutat aderă în mod conștient la una dintre școlile antice și încearcă să o urmeze ca mod de viață. Cu toții trăiesc filosofia și sunt mult mai serioși decât mine în practica lor. Merită a spune de la început că, deși filosofia mi-a fost de mare ajutor, eu nu mă consider filosof, ci mai degrabă un jurnalist curios să cunoască modul în care oamenii aplică aceste idei antice în viața modernă. Ținând minte acest lucru, a venit momentul să privim cu atenție cuvintele lui Seneca: „Nu e timp de joacă. Ai fost reținut drept sfătuitor al celor nefericiți. Ai promis să fii de ajutor naufragiaților, pușcăriașilor, bolnavilor, nevoiașilor, celor care stau cu toporul deasupra capului. Încotro îți abați

atenția? Ce faci tu?"[34] Ai mare dreptate, Seneca, e timpul să începem cursurile. Sesiunea noastră de dimineață începe în Deșertul Arabiei, unde Rhonda Cornum e pe cale să aibă parte de o aterizare foarte dură.

2 Epictet și arta stăpânirii de sine

Rhonda Cornum lucra ca infirmieră de zbor în cadrul Diviziei Aeropurtate 101 în timpul Primului Război din Golf, cel din februarie 1991, când a primit misiunea de a salva un pilot de vânătoare, care fusese doborât. Și elicopterul ei a fost lovit și s-a prăbușit în Deșertul Arabiei cu 140 de mile pe oră, cinci dintre cei opt membri ai echipajului fiind uciși pe loc. Cornum a supraviețuit, deși cu ambele brațe fracturate, un ligament de la genunchi rupt și un glonț înfipt în umăr. Soldații irakieni au împresurat elicopterul zdrobit și au târât-o pe Cornum de brațele rupte. Au azvârlit-o împreună cu un alt membru al echipajului, sergentul Troy Dunlap, într-un camion. În timp ce mașina se zgâlțâia pe drumul din deșert, unul dintre soldații irakieni i-a desfăcut fermoarul costumului de zbor și a abuzat-o sexual. Ea nu se putea lupta cu agresorul și a încercat să nu țipe, însă ori de câte ori el îi atingea brațele rupte nu se putea abține să nu urle de durere. În cele din urmă, a lăsat-o în pace. Sergentul Dunlap era înlănțuit chiar lângă ea, neputând să-i vină în ajutor.

— Doamnă, a spus el pe şoptite, ştiu că sunteţi tare, nu glumă.

— Ce-ai crezut, că o să plâng sau mai ştiu eu ce?, i-a răspuns ea.

— Da, aşa am crezut.

— E-n regulă, sergent, a spus Rhonda într-un târziu.

— Şi eu am crezut că o să plâng. Au fost ţinuţi prizonieri într-o tabără irakiană vreme de opt zile. Cornum a spus despre această experienţă: „A fi prizonier de război este o siluire

a întregii tale vieți. Dar ceea ce am învățat în acele buncăre și celule irakiene este că experiența nu trebuie să fie numaidecât devastatoare, ci asta depinde de tine".[1]

Rhonda mi-a spus: „Când ești prizonier de război, cei care te țin în captivitate îți controlează viața aproape integral: când te trezești, când te culci, ce mănânci, dacă ți se dă ceva de mâncare. Mi-am dat seama că singurul lucru pe care îl mai puteam controla era ceea ce gândesc. Asupra gândurilor mele aveam un control absolut și în nici un caz nu aveam să-i las să-mi răpească și asta. Am decis că înainte fusese misiunea de a salva pilotul de pe avionul de vânătoare, dar acum, împrejurările erau altele și aveam o nouă misiune, să trec prin aceste încercări". Femeia a supraviețuit și nu a lăsat să-i scape nicio informație confidențială. Și nu are senzația că a fost traumatizată definitiv de această experiență. La un interviu, i-a spus reporterului: „După cum se presupune, ar trebui să crezi că a fi molestată sexual este o nenorocire mai rea decât moartea. După ce am dat piept cu amândouă, vă pot spune că nu este. Faptul că am fost violată nu a fost marea încercare a vieții mele". Cornum posedă, în mod clar, trăsătura de caracter pe care americanii o numesc *grit* – „tărie de caracter" – și căreia britanicii îi spun *stiff upper lip* – „stăpânire de sine". Această atitudine, care este esența stoicismului, nu înseamnă că ea și-a ascuns ori că și-a negat emoțiile, așa cum ar putea să sugereze înțelesul popular al cuvântului „stoic". Mai degrabă, emoțiile sale au urmat recunoașterea de către ea a faptului că nu avea sens să intre în panică din pricina unor aspecte ale situației sale pe care nu le putea controla și că avea mult mai multă noimă să se concentreze asupra a ceea ce *putea* să controleze. Și ea susține că oamenii ca mine, care nu sunt de la natură la fel de tari ca ea, pot să învețe această atitudine de tărie în fața sorții. Îmi spunea: „Sunt oameni de la natură siguri pe ei, care văd problemele ca pe niște provocări de biruit. Unii oameni chiar

văd adversitățile ca pe niște oportunități de a se autodepăși. Am recunoscut că aveam aceste capacități, pe când alții nu le aveau. Ceea ce am învățat de atunci este că abilitățile reflexive care conduc la tărie în fața sorții pot fi predate și altora".

În prezent, Cornum conduce un nou program în valoare de 125 de milioane de dolari, pe care Pentagonul a început să-l deruleze în noiembrie 2009, numit Comprehensive Soldier Fitness, ce urmărește să predea forța spirituală fiecăruia dintre cei 1,1 milioane de soldați înrolați în US Army. Programul, pe care revista *American Psychologist* l-a descris drept „cea mai mare intervenție psihologică deliberată din istorie"[2], a fost elaborat de către Martin Seligman, fondatorul psihologiei pozitive.[3] Conceptul lui Seligman de elasticitate sau mobilitate spirituală se bazează pe ideea, originară în filosofia greacă și apoi preluată de TCC, că oamenilor li se poate explica modul în care opiniile și stilurile lor interpretative conduc la reacțiile lor emoționale și că apoi li se poate preda modul de a-și nega socratic opiniile irațională, pentru a le înlocui acolo unde este necesar cu o perspectivă mai filosofică. Scopul, în termenii clipului promoțional al programului, este acela de a-i învăța pe militarii americani „cum să-ți stăpânești emoțiile, înainte ca acestea să pună stăpânire pe tine". Cu alte cuvinte, US Army încearcă să crească o generație de războinici-filosofi stăpâni pe ei, folosind aceleași idei și tehnici filosofice pe care le-au folosit atenienii, spartanii, macedonenii și romanii ca să îndure propriile campanii istovitoare, în zorii civilizației occidentale.

Chiar se reduce totul la gândurile noastre?

Există o obiecție evidentă față de acest gen de terapie: chiar sunt tulburările emoționale realmente niște urmări defectuoase ale opiniilor noastre? Nu sunt ele cauzate uneori nu doar de

credințele noastre, ci și de situația teribilă în care ne aflăm? Concentrarea prea îngustă asupra gândirii cuiva poate să ignore stresul ambiental care tulbură persoana. Motivul pentru care numai 3% dintre militarii britanici dislocați în Irak au fost diagnosticați ca suferind de tulburări de stres posttraumatic, în contrast cu 17% dintre militarii americani, nu este neapărat faptul că trupele americane au gânduri mai puțin optimiste. Cauza poate fi faptul că ei s-au angajat în luptele cele mai grele și au efectuat stagii de două ori mai lungi decât aliații lor britanici.[4] Cu toate astea, chiar și în situații realmente critice, precum acelea din războiul contra Irakului, încă păstrăm un oarecare control asupra situației noastre: reacția noastră față de ea. Nimeni nu ne poate răpi acea libertate. Și ne putem croi drum prin cele mai rele situații, concentrându-ne pe ceea ce stă sub controlul nostru, fără să ne tulburăm mințile din pricina a ceea ce nu putem avea imediat sub control. Cornum le-a spus unor militari în 2010: „Am abordat orice problemă cu care m-am confruntat, fie că a fost pierderea unui examen sau o boală, fie că am fost împușcată sau încarcerată, în același mod: să rezolv ceea ce pot să rezolv și să nu mă văicăresc din pricina a ceea ce nu pot".[5] Cornum nu se consideră a fi o stoică, dar tehnica pe care o practică și o predă a fost, de fapt, cel mai bine descrisă de către un filosof stoic roman din secolul al II-lea, pe nume Epictet.

Filosoful-sclav

Epictet a venit pe lume într-o situație de minimă libertate. S-a născut sclav, în orașul Hierapolis, în Turcia de astăzi, în anul 55 d.Hr. Numele său înseamnă „căpătat". Unele relatări sugerează că a fost stâlcit în bătaie și torturat de către primul lui stăpân, iar un picior i-a fost vătămat atât de rău,

încât a rămas șchiop pentru tot restul vieții. Indiferent ce s-ar fi întâmplat, a fost cu certitudine șchiop, sărac, lipsit de familie sau de libertate aproape toată viața. A fost însă destul de norocos să aibă un al doilea stăpân luminat, pe nume Epaphroditus, care i-a permis lui Epictet să studieze cu cel mai mare filosof stoic din acel moment, Musonius Rufus. Cuvântul „stoic" vine de la *Stoa Poikile*, sau „porticul pictat", aflat într-un colț al pieței din Atena, unde primii stoici se strângeau ca să predea filosofia lor oricui era dispus să-i asculte – bărbat sau femeie, om liber sau sclav, grec sau barbar. Stoicismul s-a născut în secolul al III-lea î.Hr., la un secol după moartea lui Socrate, când orașele-state grecești erau cucerite de imperii prădalnice. Filosofia sa era un mijloc de a suporta acel haos: stoicii susțineau că, dacă îți folosești rațiunea ca să birui atașamentul sau aversiunea față de condițiile exterioare, poți rămâne imperturbabil în orice împrejurări – chiar dacă țara ta a fost cucerită și un tiran te torturează pe roată (ideea este una dintre numeroasele asemănări dintre stoicism și budism, pe care îl explorez mai încolo, în Apendice). Filosofia lor despre libertatea interioară și sfidarea lumii exterioare s-a răspândit la Roma în primul secol î.Hr., unde a fost adoptată de către politicienii romani de frunte și folosită ca filosofie a rezistenței republicane împotriva tiraniei imperiale, într-o mișcare cunoscută drept „opoziția stoică". Aidoma cavalerilor Jedi ce opuneau rezistență Imperiului Galactic, opoziția stoică intra frecvent în conflict cu guvernarea imperială, adepții săi fiind încarcerați, exilați sau executați.

În cele din urmă, Epaphroditus l-a eliberat pe Epictet, dar a luat neobișnuita decizie de a deveni el însuși filosof stoic, ceea ce l-a adus imediat în vizorul regimului imperial.

Epictet a fost exilat atunci când împăratul Domițian i-a scos în afara legii pe toți filosofii din Italia, în anul 94 d.Hr.

A călătorit până la Nicopolis, un oraș agitat din vestul Greciei, unde a continuat să-și propage învățăturile. Nu a fost nicicând un om deosebit de înstărit, dar influența ideilor sale s-a răspândit în timp și în spațiu. Se spune că împăratul Hadrian a făcut drumul până la Nicopolis ca să discute cu bătrânul înțelept. Împăratul Marcus Aurelius, moștenitorul lui Hadrian și el însuși un mare filosof, a fost influențat, probabil, de către Epictet mai mult decât de oricare alt gânditor. Și, mulțumită unuia dintre discipolii săi, Arrian, care și-a luat notițe în timpul lecțiilor, ideile lui au ajuns până în epoca modernă: Thomas Jefferson, Lawrence Sterne, Matthew Arnold, J.D. Salinger și Tom Wolfe s-au folosit cu toții de ideile sale în propriile opere și vieți. *Discursurile* lui m-au ajutat să-mi înving propriile probleme emoționale mai mult decât orice altă carte de filosofie.

Filosofia lui Epictet despre tăria în fața sorții

Epictet s-a inspirat din viața lui traumatizantă pentru a-și articula filosofia despre tăria în fața sorții. În orice clipă, sclav fiind, puteai să fii bătut, torturat sau executat. Ca filosof stoic, te confruntai permanent cu perspectiva de a fi închis sau executat. Cum, atunci, putea stoicul să rămână calm și plin de forță mintală, înconjurat de atâta incertitudine și opresiune, când puterea lui de a-și conduce propriul destin era atât de limitată? Cum putea el să spere a rămâne „comandantul sufletului său"? Răspunsul lui Epictet era acela de a-și aminti constant ce depinde de el și ce nu. Pe prima pagină a *Manualului* său, citim: „Unele lucruri sunt în puterea noastră și altele nu sunt". Epictet face o listă a lucrurilor pe care nu le putem controla (am adăugat și eu câteva):

Ce nu putem controla
Corpul nostru
Proprietatea noastră
Reputația noastră
Jobul nostru
Părinții noștri
Prietenii noștri
Colegii noștri
Șeful nostru
Vremea
Economia
Trecutul
Viitorul
Faptul că vom muri

Desigur, unele dintre lucrurile de pe listă nu sunt cu totul independente de noi. În oarecare măsură, ne putem controla corpul – putem să mâncăm sănătos, să facem exerciții fizice sau chiar să mergem la un chirurg plastician, încercând să ne facem trupul pe cât se poate de desăvârșit. Dar el este, în ultimă instanță, slab, fragil, nestăpânit de către noi și, până la urmă, în pofida celor mai intense eforturi ale noastre, va muri. Dar ce *stă* în puterile noastre? Epictet enunță o altă listă:

Ce putem controla
Opiniile noastre

Și cam asta-i tot. Pare a fi o sferă foarte limitată ceea ce cade în stăpânirea noastră. Și totuși, această fereastră îngustă este temeiul libertății, autonomiei și suveranității umane. Trebuie să învățăm, spune Epictet, să ne exercităm puterea asupra Zonei 1 – asupra gândurilor și opiniilor noastre. Acesta este domeniul suveranității noastre. În Zona 1, suntem regi,

dacă alegem să ne exercităm suveranitatea. Întotdeauna putem să alegem ce să gândim și ce să credem. Stoicii au susținut că nimeni nu ne poate forța vreodată să credem ceva împotriva voinței noastre. Nimeni nu ne poate spăla creierul dacă știm cum să opunem rezistență. Epictet a spus: „Nu există hoț al voinței libere".[6] Totuși, trebuie să acceptăm că *nu* deținem o deplină suveranitate asupra Zonei 2 – sfera evenimentelor externe. De fapt, noi deținem un control limitat asupra celor ce se petrec în lume. Trebuie să acceptăm acest fapt, altminteri vom fi aproape tot timpul tulburați, temători și nefericiți de-a lungul întregii noastre vieți.

Cum ne fac să suferim erorile legate de control

O mulțime de suferințe se nasc, susține Epictet, deoarece comitem două erori. În primul rând, încercăm să exercităm o suveranitate absolută asupra unui element din Zona 2, care nu este în stăpânirea noastră. Apoi, când nu reușim să controlăm acel lucru, ne simțim neajutorați, depășiți de evenimente, furioși, vinovați, temători sau deprimați. În al doilea rând, nu ne asumăm responsabilitatea pentru Zona 1, zona gândurilor și a credințelor noastre, care *sunt* în stăpânirea noastră. În schimb, condamnăm gândurile despre lumea din afară, despre părinții și prietenii noștri, despre persoana iubită sau șeful nostru, cele despre economie, mediu, sistemul de clasă și, în cele din urmă, suntem iarăși amărâți, neajutorați, victimizați, depășiți de evenimente și la cheremul împrejurărilor exterioare. Multe boli mintale și tulburări emoționale se trag din aceste două erori fatale. Este adevărat și în ceea ce privește bolile psihotice, care se manifestă frecvent ca niște eșecuri de a stabili hotarele corecte ale sinelui și de a pricepe ce cade în sfera stăpânirii

noastre și ce nu. Schizofrenicii, de exemplu, au adeseori fantazări paranoice, potrivit cărora mințile lor se află sub stăpânirea unor forțe exterioare – FBI, Mafia, extratereștri, demoni și așa mai departe. Ei sunt îngroziți de faptul că gândurile le sunt invadate sau posedate de aceste forțe exterioare și acordă gândurilor și vocilor pe care le aud o putere absolută asupra lor. Pe de altă parte, pot avea grandioase fantazări mesianice, în care se cred capabili să salveze lumea cu gândurile lor. Oscilările lor între victimizarea paranoică și grandoarea mesianică provin din incapacitatea trasării unei linii realiste de demarcație între ceea ce cade în stăpânirea lor și ce nu.[7]

Tulburări emoționale mai puțin grave răsar dintr-o percepere confuză a ceea ce cade în stăpânirea noastră și ce nu. Indivizii cu anxietate socială, de exemplu, sunt obsedați de ceea ce cred ceilalți oameni despre ei. Devin nervoși, paranoici, furioși și neajutorați, totul din cauza unei totale fixații asupra opiniilor împărtășite de către alți oameni – pe care ei nu le pot controla. Concentrarea lor intensă asupra Zonei 2 este o rețetă de paranoia, neajutorare și alienare. Tot astfel, un individ cu depresie va pune frecvent proasta sa dispoziție pe seama unor factori externi. Depresivii își vor acuza trecutul, părinții sau colegii, economia sau politica globală. Ei își abrogă constant responsabilitatea propriilor gânduri și credințe. Și aceasta îi face să fie și mai neajutorați, depășiți de evenimente și deprimați. Un studiu din 2010, efectuat de către Institute of Psychiatry asupra sănătății mintale a soldaților britanici trimiși în Irak și Afganistan, a constatat că principala cauză a suferințelor emoționale din rândul trupelor nu este legată de lupte. Este legată de apelurile telefonice ale soțiilor, în care acestea se plâng din pricina problemelor de acasă – probleme asupra cărora militarii sunt neputincioși să intervină cumva.

Senzația de a nu stăpâni situația și de neputință în a ajuta pe cineva drag este mai demoralizantă decât orice bombă talibană.

Rugăciunea pentru seninătate

Data viitoare când vă aflați într-o situație realmente dificilă sau stresantă, observați modul în care reacționează cei din jur. Unii vor intra în panică, deoarece se concentrează asupra acelor aspecte ale situației pe care nu le pot controla. Alții își vor păstra calmul și se vor concentra de îndată asupra a ceea ce pot face, chiar atunci, pentru a schimba situația și a avea un oarecare control asupra ei. Curajul în fața sorții și sănătatea mintală provin din concentrarea asupra a ceea ce se află în puterea noastră într-o anumită situație, fără să ne pierdem mințile din pricina a ceea ce este mai presus de noi. Manualul cu reguli de conducere al US Army o spune în termeni foarte epictetieni: „Este esențial ca liderii să rămână calmi sub presiunea evenimentelor și să-și consume energia în chestiuni pe care le pot influența în mod pozitiv și să nu-și facă griji din pricina unor lucruri pe care nu le pot influența".[8] Această atitudine este rezumată de rugăciunea pentru seninătate, care se rostește la sfârșitul fiecărei întruniri a Alcoolicilor Anonimi. Se spune: „Doamne, dă-mi seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care pot să le schimb și înțelepciunea de a face diferența între ele".

Este, de asemenea, o atitudine susținută de către Stephen R. Covey, autorul unui bestseller de dezvoltare personală, *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace*. Covey ne sfătuiește să fim „proactivi": „Trebuie să vă conștientizați ideea că «Eu sunt o persoană distinctă de tot ceea ce mi se întâmplă – stările mele

de spirit, impulsurile mele, chiar alcătuirea mea genetică. Am capacitatea să-mi asum responsabilitatea. Sunt respons-abil».* Avem puterea de a ne alege reacțiile chiar și în situații pe care le putem controla în mică măsură. Între stimul și reacție există un spațiu, și în acest spațiu se află libertatea și puterea noastră". Ca și Epictet, Covey sugerează că trebuie „să ne imaginăm două cercuri" – un cerc exterior, pe care Covey îl numește „cercul de preocupare", ce cuprinde lucruri de care putem fi îngrijorați, dar pe care nu le putem influența realmente, și un mai mic cerc interior, pe care Covey îl numește „cercul de influență", ce cuprinde lucruri aflate în stăpânirea noastră, față de care trebuie să ne asumăm responsabilitatea. Cu cât ne concentrăm mai mult energia asupra cercului de influență, sugerează Covey, cu atât vom fi mai fericiți și mai eficienți.

Aceasta nu înseamnă că ar trebui să nu ne mai pese de treburile din lumea largă, pe motiv că, să spunem, cineva trăind în Marea Britanie nu poate să controleze realmente ceea ce se întâmplă în Sudan sau Bangladesh. Se poate să deținem un control redus asupra evenimentelor din alte părți ale lumii, dar încă deținem un *oarecare* control și exercităm o *oarecare* influență. Decizia de a cumpăra un SUV, de exemplu, are un impact asupra condițiilor de viață din Bangladesh. Epictet era un stoic, și stoicii erau orice în afară de niște pustnici introspectivi și apolitici. Credeau cu toată tăria că omul trebuie să facă ceea ce-i stă în puteri pentru a-și ajuta semenii. Dar aceasta nu înseamnă să dăm frâu liber disperării neajutorate sau furiei neputincioase, pentru că nu poți salva omenirea de unul singur. Faci ce poți ca să îmbunătățești lumea, în timp ce recunoști și accepți limitele puterilor tale. Tot astfel, dacă în viața privată te găsești într-o situație nefavorabilă, fă ce poți să

* În original, *response-able*, literal, „capabil-de-reacție" (n.t.).

ameliorezi situația. Dacă ai un job prost, încearcă să te transferi. Dacă ești agresat, spune cuiva sau înfruntă-l pe agresor. Dar uneori ne confruntăm cu adversități pe care nu le putem modifica imediat – îndeosebi evenimente care s-au petrecut deja. În acest caz, trebuie ca deocamdată să ne împăcăm cu situația. Trebuie să lăsăm timpul să treacă, așteptând ca situația să se schimbe. Între timp, putem folosi oportunitatea de a ne dezvolta libertatea interioară și capacitatea de a ne ridica deasupra evenimentelor. Situațiile nefavorabile pot fi privite ca prilejuri de a ne ascuți activismul și libertatea interioară. Epictet a spus odată: „Împrejurările scot la iveală ceea ce sunt oamenii".

Să nu ne acuzăm pentru ceea ce nu stă în puterile noastre

Tehnica lui Epictet de a defini limitele capacității noastre de control este deosebit de utilă pentru copii și adolescenți, pentru că aceștia se află în foarte mare măsură la cheremul împrejurărilor și al altor oameni – părinții, în special. Vreau să relatez două exemple de copii care au trăit copilării traumatizante, spre a vedea cum se poate folosi lecția lui Epictet pentru depășirea adversităților. Primul exemplu mi-a fost relatat de către William Knaus, un bătrân minunat, blând și înțelept, care este pionierul predării terapiei cognitive în școli, de care s-a ocupat din 1971, aplicând o abordare numită educație rațional-emotivă. La începutul anilor 1970, Bill a început să trateze o fetiță de cinci ani, pe care o vom numi Anna, care trăia într-un orfelinat. Spune el: „Era un copil hiperactiv, nu putea să stea locului, iar IQ-ul ei se situa sub limita normalității". Knaus a început să reconstituie istoria ei. El spune: „A avut

niște părinți extrem de tulburați mintal și distructivi. Abia trecută de 20 de ani, mama ei consuma droguri și avea nevoie de mulți bani pentru a-și satisface viciul. Uneori se lua la harță cu traficanții de droguri. Anna fusese martora unui incident, când un traficant a atacat-o pe mama ei într-o băcănie; femeia s-a ferit, lăsându-se pe vine, și altcineva din spate a fost înjunghiat și ucis."

Trecut de 50 de ani, tatăl ei era alcoolic și o abuza sexual. La vârsta de trei ani, tatăl său a dus-o într-un studio pornografic, unde el și alți bărbați s-au înregistrat pe bandă în timp ce făceau sex cu ea. Amintirea acelei seri era foarte vie în mintea ei, ca și cum s-ar fi derulat cu încetinitorul. „Aceasta să fi fost explicația faptului că nu stătea locului?", spune Knaus. „Da, asta era. Părinții o siliseră să treacă prin niște experiențe oribile." Terapia cognitivă poate să demonstreze rezultate spectaculoase în scurt timp, dar în cazul extrem al Annei, a durat mai mult. În următorii doi ani, Bill a încercat să-i predea fetiței un cadru de restabilire a curajului în fața sorții, ajutând-o să înțeleagă de unde-i vin sentimentele și de ce oamenii reacționează așa cum o făceau față de comportamentul ei dezordonat. A ajutat-o să-și dezvolte încrederea în forțele proprii și sentimentul că își controlează afectele și mediul. Dar spune el: „Ea încă poartă în minte imaginea îngrozitoare a abuzului suferit și încă se vede pe sine ca pe o persoană oribilă din cauza lucrurilor care s-au petrecut atunci".

Într-o zi, când fata avea șapte ani și jumătate, la vreo doi ani după ce începuse terapia, Anna a venit în vizită la Bill, gata să discute despre experiența trăită și despre atitudinile sale față de ea. Bill spune: „Ideea este să le explici copiilor concepte pe care ei să le poată aplica în situații din viața reală. Așa că am privit controlul ca pe un concept. I-am spus: «Când privești oceanul și vezi valurile spărgându-se de țărm, le poți spune să

se oprească?» «Nu, nimeni nu poate să oprească valurile.» «Dar dacă ești la un picnic și începe să plouă, poți să oprești ploaia?» «Nu. De ce îmi pui întrebări prostești?» «Ei bine, poți tu să decizi ce să porți când mergi la școală?» «Mda, câteodată.» «Poți să alegi ce programe TV să urmărești?» «Mda, uneori.» «Poți să hotărăști ce să desenezi sau despre ce să scrii?» «Da, de obicei.» «Și la ce să te gândești?» «Da, de obicei.» Așa că am discutat despre ideea că există lucruri pe care le poți controla și altele pe care nu poți. După care am întrebat-o: «Ce s-a întâmplat cu tatăl tău și cu ceilalți bărbați a semănat mai mult cu valurile sau cu un lucru la care tu alegi să te gândești?» Au urmat cinci minute de tăcere. «Cu valurile.»"

Bill crede că înțelegerea diferenței dintre ceea ce ea putea să controleze și ceea ce nu putea a ajutat-o pe Anna să-și învingă trauma și să înceapă procesul însănătoșirii. Nu se mai simțea o fată rea, pentru că a înțeles că fusese un copilaș de trei ani, incapabil să țină în frâu un bărbat adult. Lucrurile urâte pe care le-a făcut acesta erau dincolo de puterile ei. Dar modul în care gândea acele lucruri, în prezent, stătea în puterile ei. Anna nu a alunecat înspre droguri sau alcoolism. A început să se descurce foarte bine la școală și, atunci când IQ-ul i-a fost testat din nou, s-a plasat în zona superioară, la 128. Spune Knaus: „Terapia nu i-a ridicat IQ-ul, dar a înlăturat o mulțime de obstacole care împiedicau manifestarea calităților ei. A ajuns o elevă de nota zece, a terminat liceul și a mers la universitate. Recent s-a măritat". El trage concluzia: „După cum arată exemplul Annei, chiar și după ce-ai crescut în prezența unor părinți extrem de devianți, care te-au supus unor experiențe groaznice, încă mai poți să înveți abilitățile de acomodare pe care le-a predat mai întâi Epictet". Anna se condamna pe sine pentru acțiunile tatălui și depășirea situației a

însemnat acceptarea faptului că fusese o situație în care ea era neputincioasă. Nu avusese nicicum controlul situației. Nu era vina ei. Acum însă, după mulți ani, ea *deținea* controlul asupra modului său de a gândi situația și de a alege să treacă mai departe. După cum spune Knaus: „Ceea ce ni se întâmplă poate să nu fie din vina noastră, dar modul în care gândim despre cele întâmplate este responsabilitatea noastră".

Să nu-i folosim drept scuză pe ceilalți

Un alt exemplu de tărie în fața unui climat parental groaznic este Brett Wheat-Simms, un prieten și un stoic, ce locuiește astăzi în Ohio. Are 36 de ani, barbă, capul ras și un permanent rânjet larg. Pe când era copil, mama lui era dependentă de amfetamine. Din cauza viciului său, și-a pierdut salonul de coafură pe care îl avea, apoi casa, mașina și „aproape tot ce-i mai rămăsese". Familia s-a mutat în Phoenix, unde mama lui Brett și tatăl său vitreg aveau legături cu lumea drogurilor. Iată ce-mi spune Brett:

> În următorii patru ani, am trăit în cele mai abjecte împrejurări posibile. Adolescența mea a fost un iad – dormind în locuri bizare, trezindu-mă în toiul nopții din cauza unor tranzacții cu droguri care aveau loc în camera mea, având mereu la mine un pistol calibrul 38, de teama unor tranzacții cu droguri terminate prost. Am fost țința unor focuri de armă, trase înspre mine de către membrii unor bande, i-am surprins pe părinții mei în pat cu niște necunoscuți, casa ne-a fost spulberată de o bombă și tot ce mai vrei. A trebuit să petrec nopți sub cerul liber în deșert, așteptând ca părinții mei să isprăvească niște ședințe-maraton cu amfetamine, după care să mă pot întoarce în rulota noastră din oraș. În acea perioadă, părinții mei

uitaseră de mine. Nu existam, exceptând faptul că eram singurul care muncea. Am lucrat în schimburi de 10 ore într-o băcănie ca să plătesc chiria când ei nu puteau să o facă și eram bodyguardul lor când aveau nevoie de mine.

Era, spune el, „un tânăr foarte furios, care pusese stăpânire pe mine, împingându-mă spre judecăți foarte greșite, altercații fizice și probleme cu poliția. Am făcut pușcărie de două ori pentru tâlhărie și pentru deținerea unei puști încărcate într-un parc public. Am avut destulă minte ca să-mi dau seama unde aveau să ducă toate astea. Eram sigur că, până să împlinesc 21 de ani, aveam să fiu mort sau la pușcărie". Într-o dimineață, pe când avea 18 ani, s-a trezit și s-a gândit: „Gata. Așa nu se mai poate". Și-a strâns lucrurile, a ieșit pe ușă și nu s-a mai uitat în urmă. A fost primit într-o familie de creștini evanghelici, care i-a oferit pentru prima oară senzația unei familii stabile și iubitoare. Le-a îmbrățișat credința și chiar a urmat cursurile unui seminar pentru a deveni predicator. Apoi, însă, a început să aibă îndoieli față de credința creștină. După multe rătăciri și după o scurtă experiență de misionar în Balcani, a dat peste *Meditațiile* lui Marcus Aurelius, pe când călătorea prin Europa după ce abia împlinise 20 de ani. Spune el: „Nu cunoșteam niciunul dintre principiile filosofice adânci ale stoicismului, dar mi-a plăcut această sentință: «Nu-ți mâhni spiritul din pricina mersului lucrurilor, ele ignoră cu totul mâhnirea ta». Mi-a licărit ideea că lucrurile exterioare nu au nicio putere asupra mea dacă eu nu le las s-o aibă și că singurul lucru asupra căruia sunt stăpân sunt eu însumi".

În cele din urmă, a absolvit Universitatea din Oklahoma și a invitat-o pe mama lui la ceremonia de absolvire. Între timp, tatăl lui murise din cauza unei supradoze de heroină.

Stăteam pe veranda din fața casei mele și, cu lacrimi în ochi, am întrebat-o de ce mi-au făcut toate acele lucruri pe care le-am îndurat. Mi-a spus că exageram și că nu putea să înțeleagă de ce fac atâta caz. Am putut să văd în ochii ei și în tremurul buzelor că fusese drogată zile în șir, amețită de stupefiantele preferate. În acea zi, relația mea cu mama a încetat. Mai vorbim încă la telefon, dar nimic de substanță. S-a lăsat de droguri, la fel ca și tatăl meu vitreg (nu mai sunt împreună de 15 ani), însă răul a fost făcut.

În prezent, Brett are o căsnicie fericită și deține o poziție de mare autoritate în cadrul companiei de catering Sodexo. Brett ar fi putut să se folosească de copilăria sa îngrozitoare ca de un alibi pentru a se fi prăbușit în viață. Putea să fi dezvoltat o mentalitate de victimă, lamentându-se din pricina loviturilor dure de care avusese parte în viață și a moștenirii ce-i fusese lăsată de către părinții lui. În schimb, el a înțeles că mare parte din viața noastră – inclusiv trecutul nostru și comportamentul celorlalți – pur și simplu scapă controlului nostru. Nu are rost să fim nefericiți din pricina problemelor altora. În același timp, nu putem folosi comportamentul altora drept scuză când vine vorba de ceea ce cade în responsabilitatea noastră: gândurile noastre, comportamentul nostru, modul de viață pe care îl alegem. Brett și-a dat seama că avea puterea să aleagă altceva decât părinții lui și a ales. El spune că încă aplică lecția lui Epictet în viața sa de zi cu zi. „Pot să fiu foarte stresat, deoarece sunt un bun executant și un om care duce treaba până la capăt. Dar m-am deprins să-mi reamintesc ce stă în puterile mele și ce nu. Atunci când ceva nu merge cum trebuie, încerc să nu am o reacție exagerată față de situație, ci să-mi aduc aminte ce pot controla și ce nu. Nu sunt un «înțelept». Încă mai am reacții emoționale foarte intense față de lucruri. Nu cred că asta se va schimba vreodată. Dar spun că stoicismul

mi-a sporit în mare măsură capacitatea de-a mă acomoda cu situațiile exterioare." Atât Anna, cât și Brett sunt, în modalități diferite, exemple ale felului în care oamenii pot să învingă un debut deloc promițător în viață, amintindu-și ce stă în puterile lor și ce nu. Nu e cazul să spunem nici că „totul e din vina mea", așa cum făcea Anna la început, nici că „totul e din vina altora", așa cum ar fi putut cu ușurință să o facă Brett. Ambele răspunsuri sunt prea simpliste. Trebuie să învățăm să facem anumite distincții. Subliniind faptul că întotdeauna suntem, într-o oarecare măsură, stăpâni pe gândurile noastre, dar numai în mică măsură pe orice altceva, Epictet ne-a dăruit o metodă puternică de definire și păstrare a spațiului nostru de control chiar și în cele mai dificile împrejurări.

3 Musonius Rufus și arta exercițiului practic

La 47 de ani, Michael este maior în cadrul Forțelor Speciale ale Armatei SUA – sau Beretele Verzi, după cum le știu cei din afară. S-a înrolat la Rangers pe când avea 31 de ani și, după cinci ani, a intrat în Forțele Speciale. Michael s-a întâlnit pentru prima oară cu stoicismul în 2001, pe când făcea instrucție la școala SERE a Navy SEALs din Fort Bragg.* Spune el:

> Învățam cum să supraviețuim sub tortură și unul dintre lucrurile pe care le-am studiat a fost experiența din Vietnam a lui James Stockdale și modul în care el s-a folosit de filosofia antică pentru a suporta cei șapte ani petrecuți într-un lagăr de prizonieri de război [ne vom reîntâlni cu Stockdale în capitolul șapte]. Ulterior, am aflat mai multe despre el online, și treptat, am devenit tot mai interesat de stoicism. În cele din urmă, m-am gândit că ar trebui să schimbăm antrenamentul Forțelor Speciale cu un simplu curs de filosofie elină, pentru că atât de mult din stoicism se referă la înțelegerea oamenilor și a motivelor pentru care aceștia iau deciziile pe care le iau, ceea ce reprezintă o parte esențială a operațiilor pe care le desfășoară Forțele Speciale.

---

* Navy SEALs: Navy – marina militară a SUA; SEAL – acronim de la *Sea, Air, and Land* (teams), trupe speciale, de elită, capabile să lupte pe mare, în aer sau la sol, eșalonul cel mai valoros al trupelor speciale americane. SERE – acronim pentru *Survival Evasion Resistance and Escape* – supraviețuire, evitare (a căderii în prizonierat), rezistență (la interogatorii și alte tehnici de intimidare și de tortură ale inamicului) și evadare (din captivitate) (n.t.).

Una dintre misiunile primordiale ale Forțelor Speciale este antrenamentul și consilierea unor forțe militare și politice străine. După cum spune Michael: „De regulă, noi lucrăm prin intermediul altora. Avem, printre altele, și acest motto: «By, with and through» - de la, cu și prin. Noi suntem multiplicatori de forțe. Intrăm într-o țară străină și construim, antrenăm și conducem o forță militară creată de la zero. Din această cauză, una dintre abilitățile noastre esențiale este înțelegerea ființelor umane. Prin aceasta, noi sperăm să putem opri lupta înainte ca ea să înceapă. Stoicismul m-a ajutat realmente să înțeleg de ce oamenii iau deciziile pe care le iau". Michael adaugă:

> Majoritatea deciziilor noastre sunt automate. Le luăm din cauza convențiilor sociale. Nu reflectăm realmente asupra lor. Dacă știi acest lucru și dacă știi convențiile sociale prin care este programat cineva, atunci poți să-i determini pe oameni să facă ceea ce vrei tu să facă, fără ca ei să-și dea seama de asta. Poți să afli biasurile care îi călăuzesc pe oameni în luarea deciziilor, folosind apoi această cunoaștere pentru a-i manipula. Trebuie să fii un stoic antrenat ca să reziști acestui gen de manipulare. Să sperăm că acum sunt ceva mai bine pregătit să-i rezist.

Michael urmează o practică stoică foarte austeră în comparație cu alți stoici contemporani. Se scoală în fiecare dimineață la 04:30 și citește texte stoice timp de 45 de minute - în acest moment, citește *Filosofia ca mod de viață* de Pierre Hadot. Apoi parcurge un istovitor ciclu de antrenament, numit „CrossFit", în care membrii acestuia concurează pentru a stabili câte serii de exerciții pot să efectueze într-un timp dat. După aceea postează timpii lor pe un website. Michael stabilește seria de exerciții pentru ceilalți membri ai rețelei sale locale și o postează pe blogul său. E de ajuns să citești și te doare:

21 de ridicări ale halterei în stilul smuls
21 de ridicări ale genunchilor până la coate, stând agățat în mâini de bara fixă
21 de sărituri de pe loc pe o platformă înaltă de 60 de cm
20 de genuflexiuni cu spatele drept
1 milă alergare
Executarea întregului ciclu de exerciții purtând o vestă de 9 kg

Michael afirmă că: „Este mult mai mult decât atletism. Cere deopotrivă îndemânare și integritate. Este un test zilnic de caracter, pentru că poți să trișezi ca să obții un timp mai bun sau ca să-ți învingi adversarul, dar tu vei ști dacă ai luat-o pe scurtături neperınise. Seria testează dacă iei decizii bune în condiții extreme de stres fizic și emoțional. Te antrenează pentru momente neașteptate și te învață să practici autocontrolul". Face aceste exerciții cam o oră, pe stomacul gol: „Iau o singură masă pe zi, într-un interval de patru ore, între orele 17 și 21. Așa fac de vreo doi ani. Înveți că foamea devine mai confortabilă. Capeți o senzație de control, înveți să stăpânești plăcerea și suferința. Totuși, pe soția și pe prietenii mei îi scoate din sărite să mă vadă la prânz, stând la masă și privindu-i pe ei cum mănâncă". Mai adaugă ceva: „Legat de acest subiect, îmi place filosoful stoic Musonius Rufus. El zice că trebuie să privești mâncarea ca pe un nutrient dătător de forță. Privește-o dintr-un punct de vedere detașat. De ce mâncăm? Mâncăm deoarece corpul are nevoie. Este o necesitate. Dar ești în pericol s-o lași să te ia în stăpânire atunci când găsești prea multă plăcere în ea. E așa cum spunea Socrate – mănâncă să trăiești, nu trăi ca să mănânci". Michael nu e deloc impresionat de autocontrolul din America de astăzi, atunci când se întoarce din misiunile din străinătate. „Lucrul pe care-l remarc în mod deosebit în legătură cu America, atunci când vin acasă, este numărul mare

de oameni supraponderali. Copiii noştri sunt cei mai graşi, cei mai alintaţi din lume. Nu au avut nicicând parte de «beneficiul» sărăciei. Tatăl meu, de exemplu, a crescut în timpul Marii Depresiuni. Şi a fost o fiinţă umană foarte curajoasă în faţa sorţii. E remarcabil cât de îmbelşugată este viaţa noastră în prezent şi, cu toate astea, nu încetăm să ne plângem."

Filosofia ca antrenament

În lumea modernă, avem tendinţa să gândim filosofia ca pe o activitate pur intelectuală, pe care o putem practica stând confortabil în fotoliu. Pentru antici, dimpotrivă, filosofia era un antrenament al întregului corp, care era predat şi practicat tot atât de mult pe terenul de sport pe cât era şi în sala de clasă. Filosofii erau stimaţi în egală măsură pentru robusteţea fizică şi pentru sagacitatea lor: Platon era un celebru practicant al luptelor (numele lui înseamnă „lat în umeri"), Cleanthes, stoicul, practica boxul, Socrate era considerat cel mai solid soldat din armata ateniană, pe când Diogene Cinicul era atât de rezistent, încât se mulţumea să trăiască într-un butoi. Rezistenţa lor fizică era o dovadă că ei trăiau filosofia şi nu doar o vorbeau. Înţelepciunea nu poate fi pur teoretică – trebuie să te scoli din fotoliu şi să vezi cum te descurci în situaţii din viaţa reală. Epictet îi avertiza pe discipolii săi că ei pot fi pricepuţi în clasă, „dar puneţi-ne la proba practică şi veţi vedea că eşuăm ca nişte epave mizerabile".[1] Filosoful care a accentuat cel mai bine ideea filosofiei ca antrenament mintal şi fizic a fost profesorul lui Epictet, Musonius Rufus.

Rufus nu este la fel de bine cunoscut pe cât sunt restul membrilor facultăţii noastre, dar el a fost cel mai preţuit filosof din vremea lui, supranumit „Socrate de la Roma". Era profesor

de filosofie cu normă întreagă, cel mai celebru dintre elevii lui fiind Epictet. Ca și Epictet, Rufus nu a scris nicio carte, dar unele dintre lecțiile sale au fost notate de către elevii lui. Avea niște idei destul de radicale pentru acele timpuri – spunea că sclavii au dreptul să conteste o poruncă nedreaptă din partea stăpânului și a sugerat că femeile erau la fel de apte pentru filosofie ca și bărbații. Această gândire radicală i-a adus necazuri din partea autorităților imperiale și a fost de două ori exilat de la Roma, dar a reușit să evite execuția. El a insistat că filosofia nu avea nicio valoare dacă nu era încorporată în antrenament practic sau *askesis*. Le spunea studenților:

> Virtutea nu este numai o chestiune de cunoaștere teoretică, ci și una practică, la fel ca medicina și muzica. Așa cum doctorul și muzicianul stăpânesc nu numai aspectele teoretice ale meseriei lor, ci au practicat și aplicarea lor, tot astfel cel care vrea să fie un om bun nu trebuie doar să studieze cu sârguință învățăturile, ci și să practice punerea lor în aplicare.... [Căci] cum ar putea cineva să dobândească stăpânirea de sine, dacă știe numai teoretic că trebuie să rezistăm plăcerii, dar nu a practicat niciodată acest tip de rezistență?[2]

Rufus insista că antrenamentul filosofic este tot atât fizic pe cât este mintal. Învățăcelul stoic trebuie, spunea Rufus, să fie antrenat „să îndure frigul, arșița, foamea, hrana frugală, un pat tare, abținerea de la plăceri și rezistența la muncă grea. Căci prin acestea și prin alte lucruri, trupul se călește și devine insensibil, robust și folositor pentru orice sarcină, iar sufletul se întărește, capătă bărbăție obișnuindu-se să îndure truda și autocontrolul prin abținerea de la plăcere". Învățăcelul trebuie să știe ce mănâncă și ce bea, deoarece „începutul și temeiul moderației stau în autocontrolul față de mâncare și băutură". Orice mâncare prea delicată sau îmbelșugată trebuie să fie evitată – Rufus le-a interzis elevilor lui să țină în casele lor vreo

carte de bucate. Scopul regimului nostru alimentar trebuie să fie „sănătatea și vigoarea" mai degrabă decât plăcerea fizică, aceea care ne vlăguiește și ne face sclavii burților noastre. De fapt, „atunci când hrana își îndeplinește funcția ei potrivită... ea nu ne oferă niciun dram de plăcere". Nu era o gazdă prea grozavă la cină acest Rufus, dar era oricum mai bun decât pitagoreicii, care urmăreau să-și întărească stăpânirea de sine dând banchete la care mâncărurile cele mai apetisante erau puse pe masă în fața invitaților, numai pentru a fi luate și date sclavilor.[3] Ca și pitagoreicii, stoicii credeau că, ocazional, postul voluntar era o metodă excelentă de îmbunătățire a stăpânirii de sine – elevul lui Rufus, Epictet sugerează că trebuie să luăm în gură puțină apă atunci când ne este sete, „să o scuipăm apoi și să nu spunem nimănui". Ideea de a nu spune nimănui este că acest gen de antrenament ascetic poate să devină cu ușurință un spectacol, în care dovedești unui public căzut în admirație cât de tare ești (gândiți-vă la David Blaine, „artistul anduranței").* Stoicii nu exersează pentru aplauzele publicului. Ei exersează ca să atingă libertatea lăuntrică și tăria față de adversitățile vieții.

Acest gen de antrenament fizic a fost dus la extrem în Sparta, orașul-cetate militar din sudul Atenei, unde bieții copii erau supuși celui mai sever antrenament cu putință, pentru a deveni soldați perfecți. Băieții spartani erau încredințați statului la vârsta de șapte ani, urmând să parcurgă un ciclu de instrucție de paisprezece ani, numit *agoge* sau „îndrumare". Locuiau în barăci, în grupuri numite „turme", acoperiți cu o manta rudimentară și hrăniți cu zeamă din sânge de porc.

---

* David Blaine – iluzionist american, considerat un al doilea Houdini, care a stabilit mai multe recorduri de anduranță, uimind lumea prin capacitatea sa de a suporta privațiuni extreme, inaccesibile unui om obișnuit: scufundat sub pământ timp de 7 zile, 64 de ore închis într-un bloc de gheață, 36 de ore suit în vârful unui stâlp înalt de 30 de metri etc. (n.t.).

Încercând să guste zeama, un vizitator a spus: „Acum înțeleg de ce vouă, spartanilor, nu vă e frică de moarte!“[4] Învățau să cânte, să danseze și să lupte. Își arătau măiestria în reprezentații publice, numite *gymnopedias*, unde fetele spartane se strângeau ca să-și bată joc de copiii mai slabi. La 12 ani, erau forțați să treacă „proba de rezistență“, în care erau biciuiți cu brutalitate, uneori până la moarte, în timp ce încercau să fure ceva de-ale gurii din Templul lui Artemis. Erau apoi trimiși să trăiască vreme de un an în sălbăticie, înveliți doar cu mantalele lor și în picioarele goale. Trebuiau să-și facă patul din trestii smulse din râu. Mâncau numai ceea ce puteau să fure ori să ucidă. Educația lor ascetică îi deprindea să își nege eul, să îndure suferința fizică și să supraviețuiască în sălbăticie, totul cu scopul de a-l face pe fiecare un perfect soldat și slujitor al statului.

Filosofii din Atena erau fascinați (și ușor îngroziți) de practicile educației spartane – de fapt, *agoge* a fost în parte concepută de către un filosof stoic, Sphaerus din Borysthenes. Atenienii credeau că spartanii erau niște trântori fără minte, care doar executau ordinele, lipsiți fiind de cultura atenienilor și de capacitatea lor de a gândi ei înșiși. Dar stoicii îi și admirau pe spartani pentru tăria lor și le plăcea să spună povestea băiatului spartan care, într-o zi, a furat o vulpe și a ascuns-o sub mantaua sa. Decât să fie dat de gol, băiatul a păstrat tăcerea în timp ce vulpea îi sfâșia măruntaiele.[5] Pe stoici, povestea i-a impresionat profund.

Evidența progreselor făcute

De unde știm că facem progrese în antrenamentul nostru filosofic? Analogia cu sala de sport este utilă: nu putem spune

că am progresat realmente în pregătirea atletică dacă nu ne măsurăm cu regularitate, pentru a vedea ce distanță putem să alergăm, ce greutate putem să ridicăm, câte calorii am ars, ce puls avem și cu cât ne-am îmbunătățit parametrii de-a lungul timpului. Anticii au abordat în aceeași manieră practica lor filosofică, urmărindu-se pe ei înșiși, ținând evidența gândurilor, dispozițiilor și acțiunilor lor, spre a vedea dacă făceau realmente progrese. Antrenamentul filosofic cere timp. Nu e de-ajuns să te întorci de la lecție cu senzația că ai făcut o descoperire importantă și că ești un alt om. Asta poate să dureze o zi, două, după care aluneci înapoi la vechile tale obiceiuri. Trebuie să ții evidența progreselor tale de-a lungul timpului, să-ți urmărești deprinderile și să vezi dacă avansezi cu adevărat sau doar te învârți pe loc.

Unul dintre procedeele prin care anticii făceau asta era să țină jurnale sau *hypomnemata*, după cum se numeau în Grecia antică. La sfârșitul fiecărei zile, cel ce se supune antrenamentului filosofic scrie în jurnalul său o scurtă relatare a comportamentului său de peste zi. Are în vedere cum și-a petrecut ziua, ce-a făcut bine și ce-ar fi putut să facă mai bine. Seneca scrie că, în fiecare zi, trebuie să cerem sufletului „să dea socoteală față de sine. E ceea ce a făcut [filosoful neopythagorician] Sextius. Când ziua era pe sfârșite, retras în camera lui pentru odihna de peste noapte, el își interoga sufletul: «De care vicii te-ai vindecat astăzi? Cu care vicii te-ai luptat? În ce sens ești mai bun?»... Există ceva mai admirabil decât acest obicei de a examina purtarea unei întregi zile?"[6] Astfel, de exemplu, dacă unul care studiază stoicismul este conștient de faptul că are o problemă cu stăpânirea de sine, se supraveghează de-a lungul zilei și, la sfârșitul ei, socotește de câte ori și-a pierdut firea, își notează în jurnal și urmărește dacă, în timp, face progrese. Epictet le spunea discipolilor săi: „Dacă vreți să scăpați de firea

nestăpânită... numărați zilele în care nu ați fost furioși. «Obișnuiam să fiu cuprins de emoții iraționale în fiecare zi, acum o dată la două zile, apoi la trei zile; pe urmă din patru în patru zile»". Numărând zilele în care ai reușit să te dezbari de un năravș, îți întărești voința și senzația de progres. Atunci când progresul este vizibil și cuantificabil, te încurajează să te străduiești mai departe. Mulți dintre cei care au renunțat la fumat au folosit această tehnică, numărând zilele în care nu au fumat nicio țigară, și Epictet spune că o metodă asemănătoare poate fi folosită spre a scăpa de alte năravuri. Potrivit lui, perioada magică pentru a te dezbăra de o deprindere este de 30 de zile. Spune Epictet: „Dacă ai lăsat deoparte [un prost obicei] timp de 30 de zile, mulțumește zeilor pentru că năravul începe să slăbească, înainte de-a fi distrus cu totul".[7] Jurnalele sunt, de asemenea, locuri în care putem să reflectăm asupra episoadelor care au dat naștere unor intense emoții negative de-a lungul zilei, după care să forăm pentru a descoperi opiniile care au condus la emoțiile noastre. Putem apoi să analizăm opinia descoperită, să o scoatem la lumină, să vedem dacă are sens și dacă nu, să o contestăm cu o replică mai rațională și mai întemeiată. Atunci când folosim jurnalul în acest fel, intrăm într-un dialog socratic cu noi înșine. Ne luăm la trântă cu deprinderile noastre mintale distructive, testând noi atitudini și practicându-le până când, la rândul lor, devin deprinderi.

Meditațiile lui Marcus Aurelius

Cel mai măreț exemplu de jurnal pe care-l avem din lumea antică sunt *Meditațiile* lui Marcus Aurelius. Marcus a fost împăratul Romei din 161 până în 180 d.Hr., ultimul dintre cei

„cinci împărați buni", după cum îi numesc istoricii, și se consideră că, în general, și-a îndeplinit bine misiunea. Edward Gibbon, istoric din secolul al XVIII-lea, susține că domnia celor cinci împărați buni (Nerva, Traian, Hadrian, Antoninus Pius) a fost „cea mai fericită și prosperă" perioadă din toată istoria omenirii.[8] În realitate, domnia lui Aurelius nu a fost una ușoară. În timpul guvernării sale, Roma a fost lovită de un șir de dezastre – inundații, cutremure, ciumă și repetate răscoale ale triburilor de la hotarele nordice ale imperiului. Aurelius și-a petrecut ultimul deceniu din viață în campanii militare, luptând cu barbarii germani în istovitoare și haine operații pe timp de iarnă. Era bătrân, suferind, îi era dor de familie și trebuie să fi tânjit a fi scutit de nesfârșitul război. Dar a rămas la post. Și a ținut un jurnal, în care și-a notat gândurile, încercând să se întărească împotriva provocărilor vieții.

Meditațiile sunt, probabil, cartea mea preferată de filosofie. *Discursurile* lui Epictet sunt un leac mai puternic, dar în viziunea lui Marcus despre univers există o poezie și un misticism fără pereche. Unii cititori s-au plâns de faptul că *Meditațiile* sunt fragmentare și repetitive și nici pe departe la fel de coerente și bine întocmite pe cât este, să zicem, una dintre excelentele cărți ale lui Cicero sau Seneca. Dar asta înseamnă să nu fi înțeles ideea cărții lui Aurelius. El nu scria ca să fie pe placul unui auditoriu. Titlul cărții se traduce literal prin „gânduri către mine însumi". Este o carte în lucru, scrisă numai pentru el însuși, în care el a urmărit și a combătut gânduri iraționale și a exersat atitudini mai înțelepte. Din acest motiv poate să fie repetitivă sau fragmentară: pentru că el reacționa față de tot ce-i venea în minte într-o zi și practica reacțiile până când acestea deveneau automate. Aurelius și-a folosit jurnalul ca pe un remediu, ca pe o sală interioară de gimnastică unde se putea retrage din fața cerințelor vieții imperiale, putea să-și

analizeze gândurile și să exerseze antrenamentul spiritual. El folosește scrisul ca pe un exercițiu. Ia o situație care l-a umplut de supărare și apoi o cercetează până la capăt, o răstoarnă, o privește din diferite unghiuri. Psihosociologul James Pennebaker a studiat scrisul către sine și modul în care oamenii primesc adeseori un ajutor profund scriind despre experiențele lor traumatizante. El a descoperit că aceia care s-au ajutat cel mai mult prin scrierea autoconfesivă au trecut de la utilizarea cu precădere a pronumelui personal la persoana întâi (eu, pe mine, al meu) la utilizarea unei varietăți de pronume (tu, ei, noi) și cuvinte de conexiune cauzală (deoarece, prin urmare, iată de ce).[9] Aceste cuvinte depersonalizează o situație dificilă, o pun la o lungime de brat în fața privirii și ajung să o accepte – literalmente. E ceea ce-l vedem pe Marcus făcând – privind situații dificile din perspective multiple, făcându-și flexibilă mintea, ca într-un exercițiu de yoga, și repetând apoi noi atitudini până când acestea devin deprinderi.

De la grecescul *askesis* la ascetismul creștin

În ultimele secole ale lumii antice, ideea grecilor de *askesis* a fost preluată de către primii creștini, care practicau multe dintre tehnicile de antrenament spiritual ale grecilor, precum exercițiile de concentrare a atenției, automonitorizarea într-un jurnal și sporirea stăpânirii de sine și a tăriei de caracter prin exerciții fizice. Cu toate acestea, unii dintre practicanții creștini au dus aceste exerciții la extrem – ei au transformat grecescul *askesis* într-un ascetism fanatic, adeseori practicat solitar în deșert sau în mici comunități de pustnici. Creștinismul a introdus o nouă dimensiune a ascetismului, prin adăugarea unei mitologii a demonilor și a dracilor. Stoicii vorbeau despre „veghea asupra

dușmanului sinelui tău", prin care înțelegeau să te păzești de sinele tău automat, astfel încât acesta să nu recadă în năravurile sale. Primii creștini au preluat acest limbaj al „păzirii de dușman", dar, pentru ei, Dușmanul era realmente o puternică ființă supranaturală, mereu complotând să te doboare.[10] Amenințarea Diavolului și a condamnării eterne dă ascetismului creștin o intensitate ce adeseori alunecă într-un fanatism patologic. Cel mai celebru exemplu este Sfântul Simeon Stâlpnicul, care a stat ani de zile cocoțat pe un stâlp în Deșertul Siriei. Există oarecare asemănare cu cinicii, pe care-i vom cunoaște mai târziu, care, de asemenea, și-au părăsit căminele spre a trăi sub cerul liber. Dar cinicii erau cunoscuți pentru buna lor dispoziție, pe când Sfântul Simeon era un mizantrop lipsit de umor. Și cinicii aveau o atitudine foarte lejeră față de sex: e notoriu faptul că Diogene se masturba în public, pe când ceilalți cinici predicau amorul liber *al fresco*.* Dimpotrivă, creștinii credeau că sexul este principala capcană pe care ne-o întinde diavolul, astfel încât au ajuns la extremele flagelării sau chiar emasculării, spre a-și purifica păcatul cărnii decăzute. Excesele creștinismului i-au adus ascetismului o proastă reputație și, peste multe secole, când filosofia s-a eliberat de sub tutela religiei în secolele al XVII-lea și al XVIII-lea, filosofii Iluminismului i-au ridiculizat pe creștini pentru ascetismul lor fanatic, pe care îl priveau ca pe un simptom de tulburare mintală.[11] Aidoma monasticismului, ascetismul era considerat de către iluminiști acivic, needucat, antisocial. Filosofii iluminiști s-au integrat în lumea comerțului și a literelor, își savurau cafeaua și vinul și unii dintre ei, precum filosoful scoțian David Hume, știau chiar să gătească.

---

* *Al fresco*, în original. De proveniență italiană (literal, „în proaspăt"), referindu-se la o tehnică picturală, expresia a fost adoptată în limba engleză cu un sens diferit: „în aer liber" (n.t.).

Numai că, din păcate, respingând extremele ascetismului creștin, filosofia occidentală a pierdut din vedere ideea filosofiei ca antrenament mintal și fizic.

Întoarcerea filosofiei ca *askesis*?

Dar poate că filosofia academică revine încet la ideea filosofiei ca antrenament, iar dacă așa stau lucrurile, fenomenul se datorează în primul rând învățatului francez Pierre Hadot, care a susținut că filosofia era, la origini, un set de exerciții spirituale, practicate în mod repetat. Contemporanul său Michel Foucault s-a inspirat din opera lui Hadot și a făcut-o cunoscută unui public mai larg, în cărți precum *Grija de sine*. Dar schimbarea în sânul filosofiei a fost lentă – încă v-ar fi greu să găsiți un filosof de școală care să creadă că antrenamentul sinelui este un domeniu de studiu vrednic de atenție, nemaivorbind de practicarea lui solitară. Cu toate acestea, ideea de a ne antrena cu scopul de a ne perfecționa stăpânirea de sine *a devenit* un focar de cercetări în psihologia modernă. În legătură cu tema ascetismului, deosebit de interesantă este opera lui Walter Mischel de la Universitatea Columbia. La sfârșitul anilor 1960 și la începutul deceniului următor, Mischel a efectuat o serie de experimente celebre cu acadele: niște copii au fost lăsați într-o cameră, având în fața lor un platou plin cu bomboane, și li s-a spus că puteau să ia o acadea imediat sau că puteau să aștepte 15 minute, după care aveau voie să ia două acadele. Cam o treime dintre copii au reușit să reziste 15 minute. Peste 20 de ani, Mischell a remarcat o corelație între durata de rezistență la ispită a unui copil și dezvoltarea sa ulterioară în viață. Cu cât un copil și-a amânat mai mult gratificația bomboanelor, cu atât a avut mai puține probleme de comporta-

ment la școală și cu atât a avut rezultate școlare mai bune.[12] De atunci, autocontrolul a devenit unul dintre principalele focare de interes ale psihologiei și mai multe studii au sugerat că este un mai bun predictor al succesului academic decât IQ – coeficientul de inteligență. El anticipează, de asemenea, stabilitatea noastră financiară, profesională, ba chiar și cea matrimonială.[13] Autocontrolul se dovedește a fi cheia tăriei de caracter. Această viziune a început să se integreze în școli, precum academiile KIPP* de pe tot cuprinsul SUA, unde buticurile din campusuri vând tricouri cu sloganul „Nu mânca bomboana!"

Se pune întrebarea dacă abilitatea noastră de a rezista bomboanei poate fi îmbunătățită prin antrenament, așa cum credeau stoicii, sau cei cu voința slabă sunt pe veci condamnați să-ntindă mâna și să o mănânce. Psihologii se apropie tot mai mult de ideea lui Rufus conform căreia ne putem îmbunătăți autocontrolul prin antrenament. După cum sugerau stoicii, psihologii au descoperit că autosupravegherea este esențială în acest antrenament. Pionierul acestui domeniu este psihologul Albert Bandura, *professor emeritus* la Universitatea Stanford. În 1983, împreună cu colegul său, Daniel Cervone, Bandura a efectuat un experiment cu un grup de 90 de cicliști lucrând la niște aparate de pedalat. El i-a împărțit în patru grupuri – un grup nu a primit niciun obiectiv și niciun feedback; alt grup a primit un obiectiv, dar nu și feedback; un al treilea grup a primit feedback, dar nu a avut niciun obiectiv; iar grupul final a primit deopotrivă obiectiv *și* feedback. Ultimul grup a avut performanțe semnificativ mai bune decât celelalte.

---

* KIPP: acronim pentru *Knowledge Is Power Program* – „Programul Cunoașterea Este Putere". Celebra sentință a lui Francis Bacon din *Novum Organum* a devenit denumirea și deviza unui program național de pregătire gratuită a elevilor americani din medii defavorizate pentru admiterea la colegiu (n.t.).

Fixarea unor obiective și urmărirea progreselor noastre în direcția acestora ne motivează să continuăm lupta.[14] Neurologul David Eagleman a dus recent această idee mai departe, realizând un scanner cerebral care poate să arate când cineva rezistă cu succes impulsului de a fuma o țigară, să spunem. Se poate vedea, pe aparat, când părțile cognitive ale creierului reglează cu succes o dorință habituală automată. Folosind acest feedback vizual, Eagleman crede că îi putem antrena pe oameni să-și dezvolte puterea de autoreglementare și a sugerat să introducem această tehnologie în închisori, pentru a-i ajuta pe deținuți să-și dezvolte autocontrolul și capacitatea de a rezista impulsurilor.[15]

O tehnologie mai simplă și mai ieftină ar putea fi simpla ținere a unui jurnal, așa cum făceau anticii. Roy F. Baumeister de la Universitatea de Stat din Florida, unul dintre experții de frunte în psihologia autocontrolului, a experimentat cu oameni cărora le-a cerut să țină un jurnal de alimentație, timp de câteva săptămâni, în care subiecții au ținut evidența a ceea ce au mâncat. El a constatat că această formă simplă de autosupraveghere le îmbunătățește autocontrolul și că acest autocontrol se transferă apoi în alte domenii din viața lor, făcându-i mai capabili să-și administreze finanțele, de exemplu.[16] L-am urmărit pe Baumeister la o conferință de psihologie socială din Texas și l-am întrebat de ce dă rezultate acest gen de antrenament. Mi-a răspuns:

> Autocontrolul funcționează ca un mușchi: exercițiul repetat îl dezvoltă. Așa, de exemplu, am descoperit că un exercițiu simplu, cum ar fi să-ți folosești mâna stângă mai mult decât pe cea dreaptă (dacă ești dreptaci) timp de trei săptămâni le sporește oamenilor autocontrolul. Ei practică exercitarea voinței lor libere împotriva deprinderilor automate. Iar acest autocontrol poate fi folosit în alte

sarcini. Autocontrolul pe care oamenii îl dezvoltă din acel regim se transferă în alte domenii din viața lor – ei devin mai autodisciplinați în general.

Cuantificarea eului

Autosupravegherea a devenit acum o sursă de inspirație pentru o întreagă mișcare, numită Eul cuantificat, având un motto foarte socratic: „Cunoașterea de sine prin intermediul numerelor". Membrii mișcării Eului cuantificat au inventat dispozitive biodigitale cu care își urmăresc consumul zilnic de calorii și de alcool, pulsul, glicemia, exercițiile fizice, viața socială și cea sexuală, emoțiile, finanțele – există chiar și o aplicație de mătănii digitale, care ține evidența rugăciunilor pe care le-ai spus. În prezent, mișcarea numără 45 de grupuri în toată lumea, în cadrul cărora practicanții își prezintă invențiile lor trăsnite de autocontabilizare, unele fiind viabile din punct de vedere comercial, altele mai puțin.[17] Ideea ce stă la baza acestei manii este una simplă: dacă vrei să te perfecționezi, trebuie să ai o abordare rațională, științifică a autodezvoltării, ceea ce înseamnă să-ți contabilizezi eul, astfel încât să poți vedea progresele pe care le faci, ce intervenții dau realmente rezultate și care sunt o pierdere de vreme. Spre deosebire de secretoșii stoici, autocuantificatorii adoră să-și împărtășească altora rezultatele antrenamentului lor. Ei au descoperit că, atunci când fac publice progresele lor în direcția unor obiective precum scăderea în greutate, e mai probabil ca ei să se țină de regimurile lor alimentare și să fie susținuți de către alții. Ei optează pentru o abordare în rețea de socializare a ascetismului, care este foarte diferită de cel stoic sau

de ascetismul primilor creștini. (Antrenamentul de cross-fit al lui Michael este, de fapt, un exemplu al acestui ascetism în rețea de socializare.)

Un om care a dus la extrem viața de cuantificare a eului este Tim Ferriss, cel care a scris *Săptămâna de lucru de 4 ore* și *Corpul în 4 ore*. Tim este un maniac al autoperfecționării și, totodată, un mare admirator al stoicilor: conferința sa despre Seneca de pe Google a adus stoicismul în atenția a mii de oameni. Tim se descrie pe sine drept un „hacker al vieții": el vrea să afle cum să obțină maximum de perfecționare a vieții sale din cele mai mici modificări. De exemplu, el a dorit să fie în cea mai bună formă posibilă cu minimum de efort depus. Așa că a început să se automonitorizeze, să experimenteze pe sine și să descopere ce intervenții l-ar face să doarmă mai bine, să alerge mai bine, să se vindece mai bine și chiar să facă amor mai bine. Scrie el: „Am înregistrat fiecare exercițiu pe care l-am efectuat de la vârsta de 18 ani. Am făcut peste 1 000 de analize de sânge din 2004 încoace, uneori o dată la două săptămâni, urmărind totul, de la estimarea completă a lipidelor, insulinei, hemoglobinei A1C până la IGF-1 și a testosteromului liber... Am oximetre de puls, dispozitive cu ultrasunete și aparate medicale care măsoară orice, de la reacția galvanică cutanată până la REM în timpul somnului. Bucătăria și baia mea arată ca o sală de operație dintr-un spital de urgență".[18] Asta poate să sune cam fanatic, dar toată această automonitorizare i-a permis lui Ferriss să autoexperimenteze, să vadă ce intervenții dau efectiv rezultate și să-și măsoare progresele în direcția obiectivelor sale. O astfel de autosupraveghere este în spiritul lui Socrate, hackerul originar al vieții, care a spus odată că cea mai bună ocupație pentru un om este „acțiunea efectivă" sau „a face un lucru bine după ce a învățat și a exersat cum să-l facă".[19]

Firește, se pune întrebarea importantă privind scopul căruia îi servește antrenamentul. Te poți supune unui antrenament riguros doar pentru ca să arăți bine, să te îmbogățești, să câștigi admirația lumii sau în vederea altor scopuri exterioare, care ar fi foarte diferite de țelul stoicilor de a se antrena pentru dobândirea libertății lăuntrice față de atracțiile și aversiunile exterioare. Dar tehnicile de autosupraveghere se pot folosi în egală măsură în vederea unor țeluri morale interne, precum renunțarea la fumat sau adâncirea liniștii sufletești. Multe dispozitive de autosupraveghere sunt proiectate pentru a-i ajuta pe oameni să învingă probleme emoționale. De exemplu, Margaret Morris, psiholog clinic de la Intel, a conceput o aplicație pentru smartphone, numită Mood Mapper, care le permite utilizatorilor să-și monitorizeze dispozițiile folosind un cerc colorat, ce reprezintă spectrul emoțional. De-a lungul zilei, aplicația îi întreabă pe utilizatori cum se simt, iar dacă utilizatorul introduce o anumită dispoziție negativă, aplicația sugerează moduri alternative de a privi situația. Afirmă Morris: „În cazul în care măsurătorile arată că ești deosebit de deprimat, Mood Mapper ar putea să te întrebe dacă nu cumva ai o perspectivă catastrofică sau dacă există un alt mod de a privi situația care te deprimă". Această aplicație este un fel de Socrate de buzunar, pe care îl poți purta cu tine ca să-ți examinezi stările lăuntrice.

Mai puțin sofisticată, dar nu mai puțin eficientă este utilizarea jurnalului de terapie cognitivă. Dacă mergeți la un terapeut cognitiv ca să scăpați de depresie sau de anxietate, este posibil ca acesta să vă ceară să țineți un jurnal, în care puteți să țineți evidența gândurilor, emoțiilor și actelor voastre automate, să vedeți cum progresați și să vă creați un spațiu în care să vă provocați deprinderile automate, încercând să dobândiți noi obiceiuri – exact așa cum Marcus Aurelius a făcut-o acum

2 000 de ani. Ați putea avea obiceiul deprimant de a vă concentra mereu asupra lucrurilor rele din viața voastră. Jurnalul v-ar permite să vă conștientizați acest prost obicei și să-l combateți apoi, de exemplu, notând trei lucruri de peste zi care v-au mulțumit (o tehnică pe care psihologii o numesc „jurnal de satisfacție"). Însuși Aurelius a folosit această tehnică – prima carte din *Meditații* fiind în totalitate alcătuită din notații prin care împăratul își amintește binefacerile de care s-a bucurat din partea altora. Acum există mai multe aplicații în care puteți ține jurnale TCC sau jurnale de satisfacție pe smartphone (unele aplicații vă permit, de asemenea, să vă împărtășiți direct viața logată terapeutului vostru). Puteți utiliza, de asemenea, aplicații de cartografiere a stărilor de spirit ca să vă monitorizați emoțiile și să le corelați cu alte date, care arată, de exemplu, cum se corelează dispoziția voastră cu programul de somn, consumul de alcool sau activitățile voastre sociale. Astfel încât, dacă starea voastră de spirit este apăsătoare, vă puteți uita pe tabloul de bord al bună-stării personale și să vedeți că se explică prin faptul că nu dormiți suficient sau că beți prea mult, după care puteți să vă corectați direcția fără să vă prăbușiți.

Mișcarea de automonitorizare, mi se pare, este o fuziune interesantă a filosofiei antice cu tehnologia modernă. Xenofon, discipolul lui Socrate, ne spune că Socrate „îi îndemna cu tărie pe tovarășii lui... să-și cerceteze de-a lungul vieții propria constituție, pentru a vedea ce fel de hrană, de băutură sau de exerciții erau potrivite pentru fiecare în parte... El spunea că oricui s-a cercetat astfel i-ar fi greu să găsească un doctor care ar putea să ghicească ce este bun pentru sănătatea sa mai bine decât ar putea să o facă el însuși".[20] Filosofia antică, după cum spune Cicero, ne pregătește pe toți să fim propriii noștri doctori, iar tehnologiile de automonitorizare ne dau puterea să o

facem. Nu trebuie doar să-i credem pe experți: cu toții putem deveni experți în propria autoperfecționare.

Stoicismul și sportul

Stoicii au folosit frecvent metafora filosofiei ca pregătire pentru Jocurile Olimpice. Zeii îți scot în cale obstacole așa cum un antrenor de box îți aduce un *sparring partner*, ca să vadă cât de mult ai progresat în pregătire, cât ai avansat din punct de vedere fizic, mental și spiritual. Și dacă veți căuta acest gen de atitudine stoică față de viață, cel mai probabil o veți găsi, pe lângă viața militară, în sport. După cum comenta istoricul Darrin McMahon, antrenorii sportivi joacă astăzi, într-un mod bizar, rolul jucat odiniară în școlile noastre de către filosofi sau capelani. „Singurii oameni care predau valorile în școli par să fie antrenorii de sport", spune el (de fapt, studiul eticii în sport este un domeniu care se dezvoltă în filosofia academică).[21] Să luăm filmul *Coach Carter*. Pare un un film tradițional de la Hollywood, în care echipa unei școli disfuncționale este însuflețită de antrenor să câștige campionatul statului. Numai că, în finală, echipa pierde la un punct (scuze pentru indiscreție). Dar, în scena finală, antrenorul vine în vestiar și le ține un discurs stoic. Le spune: „Ceea ce ați realizat voi trece mult dincolo de bilanțul câștigului și pierderii sau de ceea ce se va scrie pe prima pagină a secției de sport din ziarele de mâine. Ați realizat ceva ce unii oameni încearcă o viață întreagă să găsească. Ceea ce ați realizat este acea etern inefabilă victorie interioară". Este o idee foarte stoică: sportul nu doar ne antrenează și ne dezvoltă corpul, ci ne întărește caracterul, ne pregătește să îndurăm suferința, să rezistăm lipsei de confort, să servim echipei, să întâmpinăm

nereușitele cu demnitate și să ne păstrăm tăria de caracter atât în momentele cele mai bune, cât și în cele mai rele. Potrivit cuvintelor lui Rudyard Kipling, inscripționate deasupra terenului central de la Wimbledon, sportul ne pregătește „să dăm piept cu triumful și cu dezastrul și să-i tratăm la fel pe acești doi impostori".[22] Ne învață stoicismul. Astăzi, dacă tastați „stoic" pe Google News, e mai probabil să găsiți cuvântul în paginile de sport decât în secțiunile de artă sau de politică.

Cercetașii și Sparta

În afara școlii, a existat, de asemenea, o întoarcere la ideea spartană că tinerii trebuie să fie introduși în societatea adultă prin intermediul unor probe de rezistență în aer liber. Să luăm, de exemplu, mișcarea cercetașilor, inițiată de către Robert Baden Powell la începutul secolului XX. Imperialist convins, Powell era îngrijorat de faptul că Imperiul Britanic urma calea Romei, care a decăzut, credea el, din cauza „creșterii luxului și a trândăviei". Calea spre întărirea resurselor spirituale ale Britaniei era să se urmeze sfatul regelui spartan Lycurg, care a spus, în expresia lui Powell, „că bogăția unui stat rezidă... nu atât de mult în bani, cât în bărbați sănătoși în trup și minte, cu un corp potrivit pentru rezistență și cu o minte bine disciplinată, care vede lucrurile în adevăratele lor proporții".[23] Cea mai bună metodă de antrenament pentru trupurile și mințile tinerilor cetățeni era să facă ce făceau spartanii – scoate-i pe copilandri din confortul civilizației și aruncă-i pe cont propriu în sălbăticie. Baden Powell scria: „Caracterul este un lucru greu de format la un băiat între zidurile școlii, oricât de bun ar fi sistemul, deoarece nu se poate preda la clasă".[24] În interiorul școlii, am ajuns să fim obsedați de „siguranță pe primul plan", se plângea el, pe când caracterul poate fi format în mod adecvat

în vecinătatea riscului și a primejdiei. Activitatea de cercetaș, ca și spartana *agoge*, îi scoate pe băieți din casa părintească, îi organizează în „bande" sub conducerea băieților mai mari și apoi îi învață să supraviețuiască în sălbăticie, să-și construiască adăposturi, să aprindă focul, să prindă animale în capcană și, de asemenea, să-i ajute pe ceilalți grație unor abilități precum oferirea primului ajutor, stingerea incendiilor sau construcția de poduri. Scopul acestor lucruri era unul foarte stoic: „Să-l ajuți pe băiat să se bizuie pe sine, să fie descurcăreț, «să vâslească în propria barcă» – altfel spus, să privească înainte și să-și croiască propriul curs al vieții".[25]

Desigur, astăzi este ușor să-l iei în zeflemea pe Powell, pentru imperialismul și ciudățeniile sale personale. Și totuși, activitatea de cercetaș rămâne fără îndoială populară în rândurile tinerilor și, în 2007, mișcarea scouterilor la nivel mondial număra 41 de milioane de membri din 216 țări. Pentru milioane de adolescenți, a fi cercetaș este „primul lor pas major spre țelul cel mai important dintre toate: să devii un bărbat adevărat", după cum s-a exprimat fostul secretar al Apărării SUA, Robert Gates, într-un discurs ținut la Annual Scout Jamboree, din 2010. Gates a spus: „Trăim astăzi într-o Americă unde tinerii sunt tot mai slabi din punct de vedere fizic și unde societatea, ca întreg, se ofilește într-o ignobilă ușurătate morală. O Americă unde, în viața publică și în cea privată, vedem zilnic ceea ce faimosul editorialist Walter Lippmann a numit odată «dezastrul caracterului omenesc... catastrofa sufletului». Dar nu în scouting".[26]

Povestea lui Sam

Etosul spartan poate fi dus prea departe – putea să conducă la o intoleranță fascistă față de imperfecțiunea mintală sau

fizică, în voi sau în oricine altcineva (naziștii predau istoria Spartei în școlile lor și se pare că s-ar fi inspirat din practica spartană a infanticidului în propriul lor program de eugenie). Ați putea fi prea fundamentaliști în interpretarea dată celebrului motto olimpic „Mai bine, mai repede, mai puternic"* și să ajungeți să fiți obsedați de fasonarea „corpului perfect", folosind orice stimulente tehnologice sau chimice de care puteți dispune. Cu siguranță, stoicii erau admirați pentru tăria lor fizică, însă cu adevărat admirată era tăria lor *morală*, pe care o puteți dezvolta chiar dacă, la fel ca și mine, nu sunteți tocmai Charles Atlas.** Un bun exemplu de tărie de acest al doilea gen este Sam Sullivan.

Pe când avea 19 ani, Sam, un adolescent zvelt și atletic din Vancouver, și-a rupt coloana vertebrală într-un accident de schi și, drept urmare, și-a pierdut abilitatea de a-și mișca mâinile, picioarele și corpul. Vreme de șase ani, s-a luptat cu depresia și cu impulsurile suicidale. Apoi a reușit să adopte o perspectivă filosofică asupra celor ce i s-au întâmplat, astfel încât spiritul nu i-a fost zdrobit odată cu trupul. Spune el: „Am jucat o mulțime de jocuri mintale ca să capăt o perspectivă asupra celor ce mi s-au întâmplat – nu mă refer la jocuri în sensul frivol, ci în sens filosofic. De exemplu, mi-am imaginat că sunt Iov [personajul din Vechiul Testament] și Dumnezeu mă privea de sus și spunea: «Oricine se poate descurca în societatea modernă cu două mâini și două picioare zdravene, dar ia să-i luăm folosința mâinilor, picioarelor și a corpului – *acum* să vedem din ce e făcut flăcăul nostru»".

---

* În original, „Better, faster, stronger", traducere parțial incorectă a devizei lansate de către Pierre de Coubertain, inițiatorul Jocurilor Olimpice moderne, în limba latină: *Citius, altius, fortius* – „Mai iute, mai sus, mai tare" (n.t.).

** Charles Atlas (născut Angelo Siciliano) – principalul inventator al culturismului (n.t.).

Sam s-a îndreptat către stoicism spre a primi forța morală de a se lupta cu dizabilitățile sale trupești și a folosit filosofia sa despre anduranță ca sprijin de-a lungul lentei și dureroasei munci de recăpătare a controlului asupra mâinilor. Pe urmă, aceasta i-a dat tăria de a se reintegra în societate și a început să militeze pentru asigurarea unor condiții mai bune pentru oamenii cu dizabilități din Vancouver. Mi-a spus: „Unul dintre lucrurile care mă atrag cel mai mult din stoicism este angajarea în viața publică. Gândește-te la Zenon, fondatorul stoicismului, preumblându-se pe sub porticul pictat, chiar în miezul acțiunii". Sam a dus campanii pentru condiții mai bune de acces, de transport și servicii publice pentru persoanele cu handicap din Vancouver. A luat parte la proiectarea unor ambarcațiuni cu pânze utilizabile de către persoanele cu dizabilități și a dus campanii pentru fonduri publice destinate introducerii lor. A contribuit la lansarea în Vancouver a alpinismului pentru persoanele cu handicap. A cucerit un loc în Consiliul Municipal din Vancouver și apoi, în 2004, a fost ales primar al orașului.

Una dintre primele sale responsabilități în calitate de primar a fost să se deplaseze la Torino, la ceremonia de închidere a Jocurilor Olimpice de Iarnă, ca să preia drapelul olimpic în vederea Olimpiadei de Iarnă din 2010, de la Vancouver. A glumit pe seama faptului că, în mod bizar, Vancouver îl trimitea la eveniment pe cel mai prost schior din oraș. Sullivan a primit enormul drapel olimpic din partea primarului din Torino, l-a fixat într-un suport special de pe scaunul său cu rotile, pe care l-a învârtit apoi, făcând steagul să fluture. Spune că a exersat manevra pe timp de noapte, în parcările din Vancouver. Evenimentul a fost urmărit de milioane de telespectatori (îl mai puteți încă vedea pe YouTube) și, ulterior, Sam a fost potopit cu peste 5 000 de e-mailuri, scrisori și apeluri telefonice,

multe dintre ele din partea unor persoane cu dizabilități, însuflețite de acel moment. Sam spune: „Sincer, nu consider primirea unui steag drept una dintre marile realizări ale mandatului meu de primar". Poate că nu este, dar rămâne totuși un moment impresionant. Îmi aduce aminte de spusele lui Epictet: „Atunci când o dificultate se abate peste tine, amintește-ți că Zeul, ca un antrenor de luptători, te-a pus să dai piept cu un tânăr brutal. «Cu ce scop?», ai putea să spui. Pentru că poți să devii un campion olimpic".[27]

4 | Seneca și arta de a struni speranțele

„Am crescut în nordul orașului Chicago la începutul anilor optzeci", spune Jesse, un ofițer de poliție de 37 de ani. „Era un cartier destul de dur." În anii 1980, nordul citadelei Chicago reprezenta momentul și locul în care și-au făcut primele apariții bandele de stradă moderne. Acolo au fuzionat bande precum Latin Kings, Vice-Lords și Gangsta Disciples și au crescut până când au ajuns să numere zeci de mii de membri. Spune Jesse: „Liceul meu era hăituit de bande. Tot timpul erau lovituri de cuțit și împușcături. Nu am intrat niciodată în vreo bandă, așa că am fost mereu hărțuit. Nu m-am luat la bătaie, pentru că aș fi dat de necazuri și mai mari. Am învățat să evit buclucurile, să recunosc bandele după însemnele lor". În cele din urmă, mama lui Jesse l-a scos de la școala publică și a făcut un împrumut ca să-l trimită la o școală privată catolică. Însă violența și stresul mediului său originar au rămas în el, sub forma unui temperament volatil, cu care se luptă și astăzi. Educația sa din copilărie fusese, și ea, furtunoasă – părinții săi nu erau căsătoriți, iar tatăl lui, un alcoolic, era un „tătic groaznic", care dispărea de-acasă cu anii.

După absolvire, Jesse s-a angajat la Biroul Șerifului din Cook County, Illinois. În cele din urmă, a fost numit șef al arestului, ceea ce l-a adus față în față cu mulți dintre gangsterii pe care încercase să-i evite în copilărie. El spune: „Pe stradă, este în joc mândria ta, care cere să fii tratat cu respect. Dacă te uiți la mine așa cum nu trebuie, înseamnă că nu mă respecți. Atunci, dacă nu devin violent și nu mă năpustesc asupra ta, înseamnă că sunt o mămăligă". Într-o oarecare măsură, acest

cod al străzii era încă prezent în el. „Am avut o fire arțăgoasă de când mă știu", spune el. Își ieșea din fire dacă un gangster îl lua peste picior, dacă un subordonat din Biroul Șerifului nu-i arăta respect, ba chiar și dacă cineva îi tăia calea pe șosea. Vechea lege a străzii, potrivit căreia, dacă cineva te umilește, atunci trebuie să te iei de el, dacă nu ești un pămpălău, era încă prezentă în capul lui.

La 30 de ani, s-a intersectat cu stoicismul. Mai întâi s-a întâlnit cu Seneca, într-o carte despre umanism, ce-i fusese dăruită de către tatăl său. „Cuvintele lui s-au întipărit în inima mea. Era etic, integru, făcea numai ceea ce trebuie. Iar ideile lui nu-mi insultau gândirea cu vreo poveste magică pe care trebuia să o cred." Și-a perfecționat practica în cadrul unui curs de antrenament stoic, predat de către un fost membru al Beretelor Verzi, maiorul Thomas Jarrett, care i-a devenit lui Jesse mentor sau maestru Jedi, predându-i filosofia stoică în combinație cu tehnicile de TCC. Atunci când ceva din mediul extern făcea să-i sară țandăra lui Jesse, acesta urma să-l sune pe Jarrett și să discute situația cu el la telefon până când putea să ajungă la o interpretare rațională a ei. Când Jarrett a fost trimis să lupte în Irak, Jesse și-a continuat practica de unul singur: „Încerc să citesc textele cu regularitate. Dacă am zece minute libere în timpul zilei, mă apuc să citesc din Seneca, Aurelius sau Epictet. Încă mai conspectez. Și dacă se întâmplă ceva care declanșează o emoție negativă, mă duc acasă și port o discuție rațională cu mine însumi până când îmi găsesc pacea sufletească".

Treptat, Jesse a început să facă progrese în stăpânirea furiei sale.

A fost o situație pe când lucram la arest, unde se afla un domn. M-am străduit să-l tratez cu respect, să-i acord prezumția de nevinovăție, așa cum ne învață etica stoică. „Misiunea noastră este

să facem bine celorialți și să-i acceptăm așa cum sunt", după cum scrie Marcus Aurelius. Dar, în timp ce-i percheziționam pe acel ins, l-am văzut cum încearcă să ascundă niște lucruri care nu-i aparțineau. M-a umplut de furie faptul că am trecut peste mine, acordându-i prezumția de nevinovăție, iar el a încercat totuși să mă prostească. Așa că am făcut doi pași către el, după care m-am oprit. Mi-am adus aminte fragmentul pe care-l citisem în Marcus Aurelius în acea dimineață: „Când te trezești în zori, spune-ți către tine: oamenii cu care am de-a face astăzi vor fi băgăcioși, nerecunoscători, aroganți, necinstiți, geloși și ursuzi. Sunt astfel pentru că nu pot să deosebească binele de rău". Și m-am stăpânit. Mi-am dat seama că „acest individ nu e în stare de mai mult. Din pricina culturii în care a crescut sau a falsei sale gândiri. Și tragedia este că, probabil, așa va fi mereu". Așa că nu m-am năpustit asupra lui. L-am lăsat în pace.

Uneori, spune Jesse, colegii lui pot fi la fel de exasperanți ca și gangsterii. Spune:

L-am auzit pe unul dintre adjuncții mei glumind pe seama mea. Alimentam cu benzină mașinile de poliție și a întors spre mine un rânjet larg, ca și cum aș fi fost un mare idiot, ceea ce m-a înfuriat teribil. Voiam să-l înșfac de gât. În loc de asta, m-am întors acasă la sfârșitul zilei, m-am așezat și am încercat să analizez lucrurile logic. M-am gândit la individul acela, la felul în care vorbește despre amicii lui, și mi-am spus: „Nu e vorba de mine, e ceva tipic pentru acest ins, așa se comportă mereu". Și a dat realmente rezultate.

Prin practica stoică, Jesse a reușit, într-o oarecare măsură, să se ridice deasupra codului străzii privind respectul și răzbunarea, de care fusese înconjurat în copilărie, și să adopte un cod mai înalt. Spune el: „Am învățat că nimeni nu ne poate împiedica sau frustra. Nimeni nu mă poate răni sau împinge în hidoșenie. Ceea ce stă în cale devine Calea. Mă simt mai bine dându-mi seama de asta. Dar încă mi se pare dificil. Încă mai exersez. Din acest motiv am avut probleme cu stoicii de școală,

oamenii care văd stoicismul doar ca pe un demers intelectual. Eu nu sunt de la natură o persoană calmă, așa că trebuie să muncesc din greu ca să fiu un stoic."

Seneca – politician, bancher, guru al dezvoltării personale

Una dintre primele lucrări despre controlul furiei din cultura occidentală a fost scrisă de către Lucius Annaeus Seneca, cel care a trăit în Imperiul Roman între aproximativ 4 î.Hr. și 65 d.Hr. Seneca s-a născut într-o bogată și puternică familie iberică și, de la o vârstă fragedă, familia l-a pregătit pentru o carieră politică. Dar el a descoperit cât de nesigură putea să fie viața unui aristocrat roman. A fost bolnav cronic mare parte din viață, chinuit de astm și de accese sinucigașe de depresie. Iar a fi un politician proeminent era extrem de periculos într-un imperiu condus de dictatori nebuni precum Caligula și Nero. După ce a ținut un discurs sclipitor, care a stârnit gelozia împăratului Caligula, Seneca a fost exilat de la Roma și se spune că i-a fost cruțată viața numai pentru că era atât de bolnav, încât Caligula se aștepta să moară oricum în scurt timp. Seneca s-a întors la Roma, a devenit tutorele tânărului împărat Nero, a făcut avere dând bani cu împrumut și, o vreme, a fost unul dintre cei mai puternici și cei mai bogați oameni de la Roma. Dar, în cele din urmă, s-a certat cu Nero, a fost acuzat de complot împotriva acestuia și forțat să se sinucidă.

De-a lungul vieții și în fața morții, Seneca s-a îndreptat către filosofia stoică pentru a primi tărie și consolare. Era ceva tipic pentru aristocrații romani să învețe ceva stoicism, dar Seneca pare să-l fi îmbrățișat cu un zel neobișnuit și s-a folosit de el pentru a se împăca cu bolile sale trupești și cu eșecurile politice. A scris că „filosofia modelează și construiește sufletul;

ea ne orânduiește viața, ne călăuzește purtarea, ne arată ce trebuie să facem și ce trebuie să lăsăm nefăcut... Nenumărate lucruri care se petrec în fiecare ceas au nevoie de un sfat; iar un astfel de sfat e de găsit în filosofie".[1] Seneca nu se sfia să dea el însuși sfaturi filosofice. Nu a întemeiat o școală de filosofie – fusese crescut ca politician și a dorit să fie unul de frunte, după cum a spus-o chiar el. Însă le-a scris epistole stoice prietenilor și cunoscuților săi, pentru a-i consola dacă fuseseră exilați, pierduseră un copil ori fuseseră loviți de altă nenorocire. Trebuie să fi fost o experiență cu totul stranie să primești una dintre scrisorile lungi, înflorite și destul de retorice ale lui Seneca, mai ales atunci când ele păreau să fi fost scrise mai degrabă pentru un public larg decât pentru un anumit destinatar. Cu toate acestea, chiar dacă s-ar putea să nu-l angajăm ca terapeut, trebuie să-l admirăm ca scriitor. Scrisorile, eseurile și tragediile sale sunt capodopere literare și au exercitat o mare influență mai târziu, îndeosebi în epoca elisabetană: T.S. Eliot sugera că stoicismul lui Seneca a reprezentat principala influență asupra viziunii despre lume a lui Shakespeare și veți auzi ecouri din Seneca în unele dintre cele mai bune discursuri shakespeariene.[2]

Sfaturile lui Seneca privind controlul furiei

Seneca nu a fost doar un mare scriitor – el a fost, de asemenea, un excelent psiholog, și intuițiile sale privind emoțiile și îndeosebi furia au, după cum vom vedea, o mare influență asupra domeniului modern numit „anger management" – stăpânirea sau controlul furiei. Seneca a scris una dintre primele lucrări despre stăpânirea furiei, numită *Despre mânie*, pe care a redactat-o ca pe o scrisoare către irascibilul său frate Novatus (istoria nu consemnează dacă Novatus i-a mulțumit pentru

sfaturi). Prima întrebare pe care o pune sună astfel: este furia controlabilă? Putem să ne stăpânim pasiunile sau ele se declanșează involuntar, irațional și incontrolabil? Cu siguranță, noi avem *senzația* că pasiunile ne scapă de sub control. Odată ce au pus stăpânire pe corpul nostru, nu putem răsuci un buton din cap, după care să devenim perfect calmi și raționali. Dar Seneca subliniază că există un moment, chiar la începutul episodului emoțional, când avem de ales. Furia este stârnită de o judecată pe care o emitem asupra unei situații. Seneca spune că judecata este, în mod tipic, una de genul: „Am fost rănit de către cineva sau de ceva și se cuvine să mă răzbun". Se poate ca această judecată să fi devenit o obișnuință adânc înrădăcinată, astfel încât nu suntem conștienți de faptul că *este* o judecată, și nu un fapt obiectiv. Dar, dacă ne examinăm mintea așa cum Socrate ne-a învățat să o facem, putem vedea opiniile care dau naștere pasiunilor noastre și putem să decidem dacă vrem să acceptăm acele opinii sau nu.

Seneca sugerează tehnici de stăpânire a furiei pe termen scurt și pe termen lung. Printre punctele fixe pe termen scurt, în primul rând, află care îți sunt factorii declanșatori: „Să băgăm de seamă ce anume ne provoacă în mod deosebit... Nu toți oamenii sunt răniți în aceleași puncte; așa că trebuie să știi ce parte din tine este slabă, astfel încât să îi poți oferi cât mai multă protecție". În al doilea rând, atunci când simți că se lasă ceața roșie, ia-ți un „time out" - un răstimp de odihnă, după cum se exprimă specialiștii în controlul furiei: „Cel mai tare leac al furiei este să aștepți", scrie Seneca, „astfel încât pasiunea inițială pe care o stârnește poate să se stingă, iar ceața care întunecă mintea poate să se risipească". În al treilea rând, încearcă să zâmbești, în loc să te încrunți: „Expresia feței să ne fie relaxată, glasul mai domol, pașii cât mai măsurați; puțin câte puțin, trăsăturile exterioare le modelează pe cele dinlăuntru".

Urmează apoi să fie discutate probleme structurale pe termen mai lung. Unele sunt sociale și comportamentale. Psihosociologii vorbesc despre „contagiune socială" - modul în care preluăm obiceiuri bune și rele de la cei din jur.[3] În mod asemănător, Seneca scrie: „Viciile se mișcă hoțește și iute se prind de cei aflați prin preajmă. Așadar, după cum pe timp de molimă trebuie să avem grijă să nu stăm pe lângă trupurile infectate, ce ard din pricina bolii... tot astfel în alegerea prietenilor trebuie să dăm atenție caracterului lor". Așa că, dacă furia îți creează probleme, nu te înconjura de oameni furioși (deși, firește, dacă ești polițist, militar sau deținut, situația te forțează să interacționezi cu oameni irascibili). Pe termen mai lung, trebuie, de asemenea, să forăm adânc și să destructurăm cauzele cognitive ale mâniei noastre. Seneca scrie: „Ne vom împiedica să ne înfuriem dacă păstrăm în mod repetat în fața ochilor toate defectele mâniei și ne formăm o judecată corectă asupra ei". Noțiunea-cheie este „în mod repetat". Trebuie să combatem *în mod repetat* opiniile esențiale care duc la furie, pentru că acele opinii centrale au ajuns să fie înrădăcinate și habituale. Vechile obiceiuri trebuie să fie înlocuite de unele noi.

Una dintre opiniile habituale centrale pe care trebuie să le combatem este credința că „se cade să ne enervăm" sau chiar că „e *bine* să ne înfuriem". Putem gândi că a te lăsa pradă furiei este ceva viril, brav și eficient. Trebuie să punem furia în boxa acuzaților și s-o vedem așa cum este în realitate. În primul rând, cum arată ea? Arată groaznic:

> ... preț de o clipă, brutală și aprigă, pe urmă palidă, atunci când sângele s-a scurs la loc și s-a împrăștiat, apoi înflăcărată și, se pare, înecată-n sânge... cu venele umflate, cu ochii când neastâmpărați și ieșiți din orbite, când îngustați și încremeniți într-o privire fixă; băgați de seamă și sunetul dinților ce clănțăne, ca și cum omul ar vrea să mănânce pe cineva... băgați de seamă trosnetul încheieturilor...

bătaia repetată în piept, respirația grăbită și gemetele adânci, trupul fremătând, vorbirea împiedicată de răcnete subite, buzele tremurânde... Fiarele sălbatice, crede-mă, oferă o priveliște mai puțin hidoasă decât un om cuprins de flacăra mâniei...[4]

Astfel de izbucniri nu sunt numai respingătoare, ci sunt, de asemenea, profund distructive. Ele vă perturbă relațiile, prieteniile, viața de familie, afacerile, afectează chiar și societatea. Emoțiile noastre nu sunt chestiuni private – cu toții suntem conectați între noi, astfel încât ieșirile noastre nervoase pot să infecteze corpul politic, mai ales dacă suntem un politician proeminent sau împărat (Nero i-a ucis pe mulți dintre oamenii cei mai apropiați, inclusiv pe mama lui, în vreme ce împăratul nebun Caligula a poruncit ca un sector întreg de spectatori din Colosseum să fie aruncați în arenă, spre a fi mâncați de fiarele sălbatice). Societăți întregi pot fi devorate de furie, în detrimentul lor. Seneca notează că „o demență dincolo de cuvinte" cuprinde uneori societățile, astfel încât acestea se lansează în campanii militare nesăbuite și prost concepute, „fără a da răgaz tumultului public să se domolească... până când un mare dezastru le face să ispășească pripita cutezanță a furiei lor". Există exemple de acest gen și în vremurile noastre.

Speranțe exagerat de optimiste

Seneca sugerează că principala eroare care conduce la furie este, poate, o expectație excesiv de optimistă a modului în care vor evolua lucrurile. Scrie el:

Suntem strașnic tulburați de tot ceea ce se petrece contrar speranței și așteptărilor noastre și acesta este singurul motiv pentru

care în afacerile interne suntem vexați de niște fleacuri, cum ar fi, în cazul prietenilor, credința că aceștia greșesc dacă ne neglijează. „De ce, atunci", întrebi tu, „ne atață relele cevin din partea dușmanilor?" Pentru că nu le așteptăm sau, în orice caz, nu ne așteptăm la rele atât de serioase. Aceasta din cauza excesivei iubiri de sine. Noi hotărâm că nu trebuie să fim loviți nici măcar de către inamicii noștri; în adâncul inimii, fiecare dintre noi adoptă o perspectivă regală și e gata să-i folosească prerogativele, dar fără a dori să sufere din pricina lor.[5]

Furia are ceva infantil, alintat și nerecunoscător. Lovim și țipăm ca un copil atunci când lumea nu adoptă imediat „perspectiva noastră regală". Ne gândim la ceea ce lumea ne datorează mai degrabă decât la ceea ce norocul ne-a făcut să avem. Seneca îi spune fratelui său, cu destulă asprime: „Întrebi care este cea mai mare slăbiciune a ta? Ții rău socoteala: pui mare valoare pe ceea ce ai plătit, dar mică pe ceea ce ai încasat". Persoana furioasă este foarte sensibilă față de tot ceea ce-i datorează lumea și oarbă față de tot ceea ce-a primit.

Dacă așteptările hiperoptimiste sunt una dintre cauzele principale ale furiei, atunci leacul este să ne coborâm așteptările, să încercăm a le aduce mai aproape de realitate, astfel încât să nu ne mai simțim mereu trădați de lume. Stoicul încearcă să vadă lumea așa cum este realmente, în loc să-i pretindă a se conforma speranțelor sale. În exercițiile lor, stoicii își reamintesc cum este lumea și la ce ne putem aștepta din partea ei. Seneca scrie că omul înțelept „se va asigura că nimic din ceea ce i se întâmplă nu vine pe neașteptate. Deoarece privind înainte către tot ce i se poate întâmpla ca și cum chiar i se va întâmpla, el va atenua atacurile tuturor relelor, care nu aduc nimic neprevăzut celor care sunt pregătiți și în așteptarea lor, dar vin ca niște lovituri serioase asupra celor care sunt lipsiți de orice grijă și se așteaptă numai la binefaceri".[6]

Stoicii încearcă să evalueze cu ochi limpezi lumea în care trăim, astfel încât loviturile ei să nu fie neașteptate. Trăim, spune Seneca, în imperiul Destinului și „legea lui e aspră și de neînfrânt, iar din capriciul său vom îndura suferințe meritate și nemeritate. Soarta ne va istovi trupul cu mijloace violente, crude și umilitoare: pe unii îi va mistui în foc... pe unii îi va pune în lanțuri... pe unii îi va arunca goi în marea cea schimbătoare..."[7] Soarta va nărui cetăți, va seca oceane, va abate râuri... de fapt, ea distruge întregi planete și galaxii, sorbite în găuri negre și scuipate pe urmă înapoi în spațiu, până când, în cele din urmă, întregul univers se va mistui într-o mare conflagrație (oricum, așa credeau stoicii), doar spre a se naște din nou, astfel încât întregul proces să o poată lua de la capăt. Iar în mijlocul acestui haos se află omul. „Ce este omul? Un trup slab și nevolnic, despuiat, lipsit de apărare în starea lui naturală, având nevoie de grija altuia, expus tuturor umilințelor Destinului și, pentru ca acesta să-și exerseze mușchii, hrană pentru prima fiară sălbatică."

Dacă nu sună prea ispititor, cu atât mai rău. Pur și simplu, așa stau lucrurile, spun stoicii, și a te înfuria din acest motiv este tot atât de absurd ca și a te enerva din pricina ploii. Furia se naște dintr-o supraestimare a puterilor noastre de a obține ceea ce vrem. Și personalizează ceva impersonal. Ne mâniem pe vreme și spunem: „Cum de mi se poate întâmpla *mie* așa ceva!" Dar nu ți se întâmplă ție. Se întâmplă doar. Ce-i de spus atunci când cineva ne tratează cu grosolănie? Este în mod sigur o insultă „personală"? Nu neapărat. Gândiți-vă la colegul lui Jesse, care s-a purtat urât cu el. Jesse reflectează asupra caracterului acelei persoane și decide că, de fapt, e doar un mitocan. Este întotdeauna mojic. Așa că a te aștepta din partea lui să se poarte altfel decât golănește este, sincer vorbind, o expectație hiperoptimistă. Și la fel stau lucrurile, din păcate,

cu restul rasei omenești. Te poți înfuria atunci când oamenii sunt nechibzuiți, grosolani, incompetenți, egoiști, nepoliticoși și așa mai departe. Dar e un fapt că oamenii *sunt* adeseori toate acestea și câteodată în mod cronic. Așa că fii pregătit. Ai putea, de asemenea, să-ți reamintești tot timpul că *tu* însuți ai fost arogant, nerecunoscător, bădăran și egoist. După aceea, sugerează Seneca, poate că vei fi mai tolerant față de greșelile altora. Trebuie să recunoaștem cât de limitate sunt rațiunea și stăpânirea noastră de sine și cât de greu este să formezi un adult matur. Scrie Seneca: „De ce tolerezi comportamentul lunatic al unui om bolnav, vorbele tâmpe ale unui nebun sau accesele capricioase ale copiilor? Pentru că, firește, se pare că ei nu știu ce fac... [Prin urmare] să dovedim mai multă blândețe unii față de ceilalți".[8]

Optimismul stoic

Viziunea stoică asupra lumii poate să pară destul de tragică. Și, într-un anume chip, desigur, este. Seneca a fost cel mai mare autor de tragedii al Romei, iar lumea brutală și haotică pe care o descrie în piesele de teatru și în prozele sale se apropie de lumea pe care Shakespeare avea să o zugrăvească mai târziu în piese precum *Regele Lear* și *Hamlet*. Spectacolul tragic era, pentru Seneca, la fel ca și pentru Aristotel, o formă de terapie în masă, un memento adresat spectatorilor a ceea ce se poate întâmpla mai rău pe lume, astfel încât, atunci când ies de la teatru și se întorc la viețile lor pline de răsfăț, vanitatea și nervozitatea lor sunt zguduite, iar ei învață să fie recunoscători pentru ceea ce au. Ne spunem povești catastrofice ca să ne pregătim pentru vicisitudini.

Pe de altă parte, stoicismul are o viziune foarte *optimistă* asupra vieții, deoarece stoicii, aidoma altor școli din tradiția socratică, cred că natura ne-a binecuvântat cu conștiință, rațiune și voință liberă, și aceste daruri ne ajută să că ne putem adapta *oricăror* circumstanțe pentru a dobândi fericirea pe pământ. Pe când individul furibund este inflexibil și dogmatic în pretențiile sale, filosoful este flexibil. El știe cum să se înalțe, cum să se încovoaie odată cu vântul. Stoicii credeau în *Logos*, o idee religioasă pe care o vom explora mai adânc în lecția despre Heraclit. *Logosul*, pe care stoicii îl numesc uneori Dumnezeu sau Zeus, este o inteligență cosmică divină care pătrunde, leagă și călăuzește toate lucrurile. Este „marele dirijor" al universului, grație căruia totul se îndreaptă spre cea mai bună stare posibilă. Pentru a sluji *Logosul*, stoicul nu trebuie decât să-și dezvolte rațiunea și conștiința morală, care este un fragment din Dumnezeu, și să se folosească de ea ca să se adapteze indiferent căror circumstanțe date lui de către *Logos*. Nimic nu poate sta în calea acestei misiuni fără permisiunea noastră. Obstacolele doar adaugă combustibil pentru flacăra virtuții stoice. Ei „privesc toate adversitățile ca pe o probă de exercițiu", după cum se exprimă Seneca.[9] Destinul poate să afecteze numai lucrurile exterioare, cărora stoicii nu le atribuie nicio valoare morală, ci mai degrabă caută fericirea și împlinirea în a se ridica deasupra Destinului și în a se purta cu dreptate. Ei nu fac asta de dragul unei reîncarnări bune (spre deosebire de platonicieni, stocii sunt ciudat de reticenți în chestiunea vieții de apoi), ci întrucât consideră că virtutea își este sieși propria răsplată. Aidoma broaștei țestoase, ei se retrag din fața celor exterioare și își găsesc fericirea în ceea ce Marcus Aurelius numea „citadela interioară" a sufletului lor. Și întrucât cu adevărat valoroase nu sunt casa, cariera sau reputația, ci sufletul, nimic din lumea exterioară nu-i poate

răni cu adevărat. Dacă vreunul le insultă onoarea, ei nu sunt realmente vătămați: filosoful stoic Cleanthes avea o piele atât de groasă și o dispoziție atât de binevoitoare, încât discipolii l-au poreclit „Măgarul". Stoicul acceptă orice insultă fiindcă știe că nimic nu-i poate vătăma sufletul în afară de propriile vicii, printre care mânia. Și stoicii credeau că *Logosul* ne unește pe toți, întrucât cu toții avem suflete raționale. Universul este o cetate interconectată, un *cosmopolis*, și toți suntem cetățenii săi, astfel încât avem datoria morală să ne suportăm între noi, indiferent de grupul, etnia sau naționalitatea din care facem parte. Dar, lucru important, această reverență în fața *Logosului* nu înseamnă că stoicii acceptă cu pasivitate împrejurările politice din vremea lor. *Logosul* asigură că totul se aranjează cât se poate de bine în cele din urmă, dar acel proces cosmic poate să presupună ca tu să lupți și chiar să mori pentru dreptate.

Socrates Café, Bagdad

Am văzut în lecția lui Epictet că US Army se bazează pe tehnici de TCC, inspirate de stoicism, pentru a-i preda fiecărui militar curajul în fața sorții. De fapt, înainte de introducerea programului Comprehensive Soldier Fitness în 2009, armata americană le preda deja stoicismul unor militari, pentru a-i ajuta să rezolve anumite probleme de echilibru și de stăpânire a furiei, prin activitatea maiorului Thomas Jarrett, mentorul lui Jesse. Fost membru al Beretelor Verzi, Jarrett a părăsit armata în 1993 și s-a pregătit cu Albert Ellis să devină consilier. Prin intermediul lui Ellis, Jarrett s-a întâlnit cu stoicismul, care i s-a părut mai atrăgător decât TCC, ce utiliza tehnici stoice eludând orice referință la virtute, onoare, datorie și alte valori stoice.

Când a izbucnit Al Doilea Război din Irak, Jarrett s-a întors în armată și s-a deplasat în Irak, unde a ținut un curs numit Warrior Resilience and Thriving [Tăria Spirituală și Bunăstarea Luptătorului].[10] Jarrett avea să zboare ca să-și țină cursul în cadrul unităților staționate prin Irak sau într-un colț din Camp Liberty din Bagdad, pe care l-a poreclit „Socrate Café". El a predat Tăria Spirituală unor efective însumând 14 000 de militari, învățându-i tehnici cognitive din TCC combinate cu idei din Epictet, Marcus Aurelius și Seneca. Jarrett mi-a vorbit despre activitatea lui, având mare grijă să precizeze că opiniile sunt ale sale mai degrabă decât ale Armatei SUA. Spune el: „Filosofii stoici erau oameni de lume, exact așa cum sunt soldații care au urmat cursul de Rezistență Spirituală a Luptătorului. Am constatat că militarii reacționează față de limbajul stoic al virtuții și datoriei, pe care TCC l-a omis. Majoritatea militarilor pe care-i cunosc s-au înrolat în armată mai curând mânați de un sentiment al datoriei față de patrie decât din motive comerciale. Și le place ideea unui etos antic al războinicului. S-ar putea ca ei să nu știe ce înseamnă stoicismul, dar cu toții au văzut [filme precum] *300*, toți au văzut *Gladiatorul*..." (Jarrett însuși pare să îmbrățișeze ideea unei filosofii antice a războiului - are pe brațul drept un tatuaj cu însemnele armatei romane.)

Jarrett a încercat să-i antreneze pe soldați să intre în luptă cu „insurgenții lăuntrici" - care sunt opiniile negative și speranțele lor irațională. De exemplu, un soldat a venit să-l vadă la Bagdad, mânios din pricina comportamentului sergentului său, având senzația că nu a fost tratat corect de către acesta. „Se prea poate să fi fost într-adevăr așa", spune Jarrett. „Dar acel ins repeta întruna «Dar *nu este corect*». A venit chiar cu Codul de onoare al subofițerului, l-a trântit pe masă și a spus: «Sunt supărat pe el că nu e la înălțimea codului... *ar trebui* să

fie la înălțime». I-am spus că e ca și cum am afirma că fiecare creștin *ar trebui* să fie un sfânt sau că orice mașină *ar trebui* să meargă. Se poate ca noi să preferăm să fie astfel, dar, pur și simplu, nu e cazul. Așa că trebuie să te aștepți la asta, să te pregătești pentru așa ceva și să rezolvi situația." Jarrett urmărea să-i învețe pe soldați „să se aștepte la adversități și greutăți și să se pregătească pentru ele, dezvoltându-și curajul în fața sorții și tăria de caracter".

Spune el:

> *Așteptați-vă* să suferiți. *Așteptați-vă* să vă doară. A fi soldat înseamnă să suferi într-o oarecare măsură. La instrucție, le provocăm durere militarilor ca să-i ajutăm să fie pregătiți pentru luptă. Un prieten de-al meu a făcut parte din SPETSNAZ [forțele speciale rusești]. Făceau antrenamentele de asalt în toiul nopții când erau obosiți și, în punctul culminant al cursei cu obstacole, intrau în mărunțaie și sânge de porc, trebuind să se târască printr-un șanț plin de mațe. Pe urmă, când au ajuns în Cecenia și au văzut carnagiul, și-au putut păstra concentrarea minții. Sunt momente când trebuie să te lași pradă emoțiilor și să jelești și sunt clipe când trebuie să reziști cu totul emoțiilor. Trebuie să-ți controlezi emoțiile atunci când vezi în jurul tău oameni suferind sau atunci când ai capacitatea de a-i face pe oameni să sufere și trebuie să respecți regulile de angajare în luptă.

Spune Jarrett: „Soldații au nevoie de o filosofie care să le dea puterea de-a suferi și nu numai de a privi totul ca pe o suferință, ci ca pe o formă de a-și servi țara. Trebuie să gândesc că viața mea nu este la fel de importantă pe cât este apărarea patriei. *Trebuie* să cred acest lucru, iar dacă nu cred, atunci mă joc de-a milităria. Dacă filosofia ta nu dă rezultate în cele mai grele situații, atunci renunță la ea acum, pentru că este o filosofie de cafenea Starbucks".

Povestea lui Chris

Un alt padawan* al maiorului Jarrett este Chris Brennan, un pompier de 34 de ani din Chicago, care predă tăria sufletească stoică în cadrul Serviciului de Pompieri al SUA. El spune că stoicismul l-a ajutat să-și continue activitatea în unele situații de-a dreptul traumatizante.

> Unul dintre primele lucruri pe care le înveți la Serviciul de Pompieri este că, atunci când intri într-o zonă incendiată, trebuie să ții minte că nu tu ai creat acea problemă, ci ești acolo să o rezolvi. Vei vedea uneori lucruri oribile, trebuie să ai de-a face cu oameni zdrobiți, arși, muribunzi, morți, care au un impact emoțional intens asupra sistemului nervos simpatic. Este firesc. Dacă nu ai un sentiment de regret atunci când scoți dintr-o clădire un copilaș de șapte ani mort, ești probabil un neadaptabil. Cheia nu este să nu ai emoții, ci să recunoști că nu ai niciun control asupra a ceea ce i s-a întâmplat deja acelui băiețel, ci numai asupra a ceea ce se petrece acum. Așa că rămâi concentrat asupra misiunii tale și a deciziilor pe care le iei, pentru că acele decizii pot să însemne diferența dintre viața sau moartea celorlalți oameni.

O parte din stăpânirea reacțiilor emoționale, spune Chris, rezidă în controlul speranțelor tale. Trebuie să te aștepți să te confrunți cu moartea în timpul muncii tale: „Noi am acceptat luxul și prosperitatea vremurilor noastre ca fiind ceva normal și nu mai recunoaștem că moartea și privațiunea sunt normale pentru cea mai mare parte a lumii. Majoritatea americanilor nu vor vedea niciodată un copil murind, datorită bogăției și avansului tehnologic din societatea noastră. Nu credem că este ordinea firească a lucrurilor. Nu ne imaginăm nici că și noi

---

* Padawan – un rang de discipol Jedi (n.t.).

vom muri. Trecem faptul cu vederea. Ni-l scoatem din minte". Chris sugerează că unii oameni se înrolează în Serviciul de Pompieri fără să-și dea seama pe deplin cât de periculoasă este această meserie. Serviciul de Pompieri din SUA înregistrează anual 50 000 de răniți în misiune - mai mulți decât a avut Armata SUA în toată campania din Irak și-n cea din Afganistan. Chris spune: „Este o meserie periculoasă și, dacă o alegi, într-un anumit moment vei sfârși într-un pat de spital. Dacă nu vrei să accepți această probabilitate, nu e nimic dezonorant în a spune «Meseria asta nu-i de mine». Dar dacă alegi acest mod de viață, atunci trebuie să-ți menții alegerea, chiar și atunci când asta înseamnă să-ți riști viața".

Serviciul de Pompieri a fost, sugerează Chris, în stare de șoc după ce a pierdut 343 de oameni pe 11 septembrie și a reacționat adoptând un nou motto: „Toată lumea se întoarce acasă", cu scopul de a preveni decesele nenecesare în rândurile pompierilor. „Toată lumea se întoarce acasă" este, de asemenea, numele unei noi simulări computerizate de antrenament pe care a introdus-o Serviciul de Pompieri, pentru a-i instrui pe noii pompieri fără a-i pune realmente în condiții de risc. Dar spune Chris:

> Nu se poate îndepărta cu totul orice risc al meseriei. Cam 100 de pompieri mor în medie în fiecare an. Se poate și trebuie să încerci mereu să reduci acest număr, dar nu-l vei reduce niciodată la zero, exceptând cazul în care nu s-ar mai trimite pompieri în clădirile incendiate. Adoptăm o deviză condamnată să eșueze? În zilele noastre, avem tendința să numim morțile tragice. Dar dacă cineva alege să-și riște viața, cunoscând riscurile, ca să ajute alți oameni, atunci nu este o moarte tragică, este o moarte eroică. Acei 343 de pompieri au murit eroic. Recent, am avut o pierdere în echipa noastră, un tânăr de 28 de ani, pe nume Bryan, care a intrat într-o clădire în flăcări ca să salveze un bătrân în scaun cu rotile. Clădirea

a sărit în aer după ce a pătruns în ea [fenomenul se produce atunci când se acumulează gaze într-o încăpere sau etaj, care explodează apoi brusc]. El știa că poate sări oricând în aer. Dar a ales să se ducă, în opinia mea, alegerea corectă. Pentru mine, aceasta nu este o moarte tragică, este o moarte eroică. Cred că e vorba despre acceptarea inevitabilității morții la un moment dat. Asta nu înseamnă să fii nesăbuit, nu înseamnă să nu ai niciun țel și niciun obiectiv. Dimpotrivă, înseamnă să trăiești fiecare zi cu conștiința faptului că ți se poate întâmpla ceva astăzi, mâine, peste un an. Așa că nu amâna să faci lucrurile pe care vrei să le faci. Nu lăsa pe altădată să joci mingea cu copilul tău.

Stoicism pentru societate

Așadar, acesta este stoicismul, cu tot realismul său neînfricat, și, pentru mulți dintre noi, un mod de viață poate prea neînfricat (stați puțin, urmează epicurienii). Ne putem întreba dacă o filosofie atât de pretențioasă și individualistă ar putea fi vreodată fundamentul unei comunități. De fapt, o comunitate stoică *a început* să se extindă în ultimii ani, online și offline. Este un fenomen cu totul nou în istoria stoicismului: în lumea antică, existau foarte puține forme comunitare de stoicism, în afară de câteva școli și de o rețea de prieteni care comunicau între ei prin scrisori filosofice. Comunitatea stoică modernă are avantajul Internetului. În 1999, un fost ofițer de supraveghere a eliberărilor condiționate din San Diego, pe nume Erik Wiegardt, a deschis un website numit the Stoic Registry, care a devenit, în cele din urmă, NewStoa.com, încurajând sute de stoici din toată lumea să iasă la lumină și să-și declare stoicismul în fața lumii. El a mai înființat și un Stoic Yahoo group, care încă merge, precum și o școală stoică online.

Alții au deschis pagini stoice de Facebook, chat rooms, clipuri video pe YouTube, podcasturi și bloguri, iar câțiva stoici binevoitori au făcut ca toate textele stoice care au supraviețuit să fie accesibile ca e-book-uri gratuite. Această renaștere online a început să se răspândească offline - unii dintre noi au mers în aprilie 2010 acasă la Erik, în San Diego, ca să discute despre stoicismul modern și să celebreze ziua de naștere a lui Marcus Aurelius.[11]

Construcția unei comunități stoice s-a dovedit a nu fi ușoară, deoarece stoicul tipic este bărbat, polemic și teribil de individualist și nu ratează niciun prilej de a-și afirma autonomia părăsind un grup mai degrabă decât să găsească o cale de-a rămâne în cadrul lui. Aceasta a fost de mult o problemă a stoicilor - atât timp cât sunt fideli conștiinței lor, nu le pasă dacă văd că restul lumii se face scrum. În primul secol d.Hr., Cato cel Tânăr, un senator roman care era un stoic înfocat, ar fi putut să salveze, poate, Republica Romană de război civil dacă ar fi acceptat un mariaj de conveniență politică între nepoata sa și Pompei. Dar nu a făcut-o, deoarece era împotriva principiilor sale. Un obstacol în calea edificării unei comunități stoice era acela că unii stoici erau teiști, pe când alții erau atei, iar cerul le interzicea să facă vreun compromis în materie de principii pentru a găsi un teren comun. În pregătirea acelei adunări inaugurale din San Diego, firava mișcare stoică a înregistrat prima ei schismă, membrii săi certându-se în jurul chestiunii dacă stoicii trebuie să creadă în *Logos* sau nu.

Ar putea stoicismul să fie vreodată o filosofie pentru o întreagă societate? Într-o oarecare măsură, este deja o parte profundă a culturii occidentale, dându-ne idei precum legea naturală, fraternitatea oamenilor și ideea că suntem cu toții cetățeni interconectați ai cosmosului (aceasta fiind rădăcina din care provine termenul „cosmopolit"). Stoicismul a fost

deosebit de popular în rândurile clasei conducătoare din epoca victoriană, pe când au servit Imperiul în Afganistan și prin alte părți, și este acum popular în rândurile Armatei SUA, care calcă pe urmele Imperiului Britanic. Dar este improbabil ca stoicismul să devină o religie de masă: este o filosofie de înaltă raționalitate, lipsită de orice ritualuri, sărbători, cântece, simboluri și mituri. Ea se adresează intelectului, în loc să facă apel și la emoții, precum creștinismul, acesta fiind motivul pentru care gânditorul victorian Matthew Arnold a crezut că este potrivit numai pentru elite, pe când masele au nevoie de ceva mai emoțional.[12] Stoicismul s-a adresat adeseori elitei politice - de la Cato, Seneca și Marcus Aurelius până la Frederick cel Mare, Bill Clinton (știu, sună neplauzibil) și prim-ministrul chinez Wen Jiabao, care spune că a citit *Meditațiile* de peste o sută de ori.[13] Dar e de notat că niciunul dintre acești lideri politici nu a încercat vreodată să răspândească stoicismul printre cetățenii săi. Marcus Aurelius, cel mai puternic om al vremii sale, știa cât de greu era pentru un ins să consimtă liber să practice stoicismul, așa că el s-a împăcat cu gândul că acesta nu poate fi impus cu forța unui public ostil.

Am discutat în această lecție despre virtutea acceptării de către stoici a greutăților vieții și a adaptării la ele. Această virtute poate fi cu siguranță utilă și sănătoasă. Dar putem găsi argumente și în favoarea neadaptării: multe dintre marile avantaje ale civilizației, precum enorma scădere a mortalității infantile, vin dintr-un refuz încăpățânat de-a accepta „lucrurile așa cum sunt".

Și totuși, cu tot fatalismul și puritanismul lor posomorât, stoicii au multe lucruri de oferit. În pofida sensului modern al „stoicului" drept „cineva care își reprimă emoțiile", în realitate stoicii au o înțelegere profundă a modului în care se nasc emoțiile și a felului în care putem nu să le reprimăm, ci să le

transformăm. După cum a scris Martha Nussbaum, analiza stoică a emoțiilor „posedă o subtilitate și o forță de convingere nedepășite de nimic din această sferă tematică în istoria filosofiei occidentale".[14] Grație influenței stoicismului asupra TCC, milioane de oameni ca mine au beneficiat de ideile și de tehnicile stoice de transformare a emoțiilor. Putem să nu adoptăm țelul stoic de-a atinge o detașare total nepasională față de cele exterioare, și nicio terapie finanțată de către guvern, precum TCC, nu ar putea să promoveze vreodată o astfel de terapie extremă, dar am beneficiat totuși de înțelegerea modului cum se nasc emoțiile și de felul în care le putem schimba. Numai câțiva stoici intransigenți urmăresc astăzi țelul de a deveni complet eliberați de pasiuni. Mai răspândită în prezent este poziția aristotelică, potrivit căreia reacțiile emoționale cumpănite față de lume sunt adecvate și folositoare, atât timp cât nu le îngăduim să se fixeze în tulburări emoționale cronice. Majoritatea filosofilor și psihologilor dezaprobă, de asemenea, credința stoicilor că virtutea interioară este pe deplin suficientă pentru fericire. Ei preferă poziția aristotelică potrivit căreia *unele* lucruri exterioare sunt de obicei necesare pentru o viață fericită, precum o familie iubitoare, un cerc de prieteni, un cămin decent, o carieră satisfăcătoare și o societate liberă. Astfel încât, dacă pierdem aceste lucruri, am fost efectiv vătămați, conform lui Aristotel. Aceasta înseamnă că umanitatea este fragilă – ne putem pierde bunătatea în urma unor accidente ale destinului. Putem fi distruși de o catastrofă, nu numai material, ci chiar și moral și spiritual. Acesta este argumentul pe care îl avansează Martha Nussbaum în cartea ei *Fragilitatea bunătății*. Și, neîndoielnic, ea are dreptate. Sărăcia ne poate distruge caracterul. Traumele ne pot distruge caracterul. Insulta, neglijarea, războiul și brutalitatea nemiloasă ne pot distruge caracterul. Și totuși, eu îi admir pe stoici, care

accentuează nu numai fragilitatea morală a umanității, ci și curajul ei în fața sorții, tăria sa interioară, capacitatea ei de a înfrunta ce poate fi mai rău cu demnitate și sfidător. Este o atitudine rezumată cel mai bine, poate, de poemul din secolul al XIX-lea „Invictus", de William Ernest Henley, care l-a însuflețit pe Nelson Mandela de-a lungul numeroșilor săi ani de temniță:

Din noaptea-n care-acum mă învelesc,
Ca-n bezna puțului ce polii îi unește neclintit,
Oricăror zei ce ar putea să fie mulțumesc
Pentru-al meu suflet de necucerit.

De întâmplare prins în gheare,
Nu am șovăit și n-am țipat.
Lovit de nenoroc cu-nverșunare,
Sunt plin de sânge, dar neîncovoiat.

Dincolo de acest loc de lacrimi și urgie
Se întrevede numai Groaza umbrei de nedespicat,
Și totuși amenințarea anilor ce au să vie
Mă află și mă va găsi neînfricat.

Contează nu numai o strâmtă poartă
Și multe cazne scrise pe răbojul meu.
Eu sunt stăpân pe a mea soartă:
Și comandantul sufletului meu.

Lunch | Bufet filosofic

EPICURIENI*:

Lapte, măsline, brânză

* Studenții lui Horațiu au voie un pahar de vin

PITAGORICIENI:

Pâine, miere (fără fasole)

HERACLITICI:

Iarbă

PLATONICIENI:

Bufet comun

PLUTARHIENI:

Salată Cezar

ARISTOTELIENI:

Caracatiță disecată

STOICI:

Stoicii sunt rugați să sară peste lunch,
fără să facă tărăboi

5 Lecția de prânz:

EPICUR ȘI ARTA DE A SAVURA CLIPA

Intru în Academia Idler* din Westbourne Grove și inspectez rafturile bibliotecii, în timp ce un tânăr asistent îmi oferă o ceașcă de ceai și un biscuit. Peste puțin timp, de la subsol apare, clipind mărunt, o figură destul de mototolită, într-un costum albastru și pantofi din pânză cu talpă din cauciuc. „O, bună", spune Tom Hodgkinson, fondatorul de 43 de ani al Academiei. „Tocmai trăgeam un pui de somn." Ca parte a recentei renașteri a filosofiei antice în viața modernă, unii gânditori întreprinzători au încercat să înființeze școli filosofice după tiparul antic, unde oameni obișnuiți pot să se adune, să mănânce, să bea și să învețe arta vieții, exact așa cum obișnuiau să o facă la Atena, Roma, Alexandria și prin alte locuri. Una dintre școlile de acest tip este Academia Idler, pe care Tom a deschis-o în West London în 2011. El dorește ca academia lui să combine zumzetul unei cafenele din secolul al XVIII-lea cu genul de investigație filosofică tihnită practicată în școlile antice ale lui Platon, Aristotel, Epicur și ale stoicilor. E abia la început și Academia este puțintel haotică – într-un sens bun. Săptămâna trecută, au refulat țevile de canalizare. Săptămâna asta, boilerul este defect. Comanda unui client a dispărut (Academia cuprinde și o librărie) și totul are încă nevoie să fie pus la punct pentru seminarul filosofic din această seară. Punerea pe picioare a unei mici afaceri este o muncă grea – „E stresant!" oftează Tom – dar afacerile locale sunt, în mare, amicale și de ajutor acestei neobișnuite întreprinderi situate în mijlocul lor.

---

* *Idler* înseamnă leneș, trândav, pierde-vară (n.t.).

Noua școală de filosofie a lui Tom este cel mai recent experiment dintr-o carieră sfidător de neconvențională. De fapt, „carieră" este, probabil, un cuvânt nepotrivit. „Cariera este o idee de mare efort", a scris Tom. „Este o năpastă a clasei de mijloc."[1] După ce a studiat filosofia la Cambridge, ghinioanele lui Tom au început cu un job la un ziar de duminică din Londra. Un job detestabil. A trecut de la o viață tihnită de student, de petreceri și punk rock, la obligația de a se da jos din pat la 07:30, pentru a face naveta la serviciu și a-și petrece cea mai mare parte a zilei în (ceea ce i se părea lui a fi) un birou posomorât și lipsit de suflet, în care angajații nu aveau voie să discute între ei. Privind în urmă, el își dă seama că era, poate, „nițel infatuat" după universitate și că noii săi angajatori doar încercau să-l mai coboare pe pământ cu un deget sau două. Cu toate acestea, experiența i s-a părut a fi traumatizantă. „Țin minte că m-am dus la părinții mei și am izbucnit în plâns", spune el. „La douăzeci și ceva de ani treci printr-o perioadă zbanghie. Fiecare este îngrozit de eșec sau de neadaptare. Până și petrecerile au această oribilă dimensiune competitivă: «*Tu* ce faci deocamdată?» Pe atunci, toți prietenii mei păreau să aibă mai mult succes decât mine." El și amicii lui încercau să evadeze din ororile vieții de la serviciu făcându-și de cap în weekend, dar trezirile din extaz „doar accentuau mizeria de luni". În cele din urmă, *The Mirror* l-a pus pe liber, dar, în loc să fie dărâmat de acest eșec, Tom s-a hotărât să-și croiască propriul drum. În 1995, la 26 de ani, a înființat o revistă alternativă, *The Idler*, care celebra etosul generației X de a ieși din competiția acerbă și de a duce o viață de plăceri, creativitate și apatie politică.

Etosul *Idler* era unul anarhist, dar promova un soi de anarhism care nu amenința pe nimeni cu violența. Revista

conținea titluri de genul „Cum să salvăm lumea fără a-ncerca realmente să o facem" și „Lasă-te pe spate și protestează". „Metoda cea mai bună de a zdrobi statul", scria Tom, „este să-l ignori și să speri că va dispărea".[2] A pledat pentru abținerea de la vot, pentru plata a cât mai puține impozite și pentru eliberarea de sclavia financiară a ipotecilor și fondurilor de pensii. Toate fac parte din conspirația capitalistă, ce urmărește a ne face să ne abținem de la plăcerile clipei prezente de dragul perspectivei îndepărtate a unei fericiri viitoare. „Viitorul este un construct capitalist", declara Tom. „Suntem cumințiți prin intermediul ideii că, într-un anumit moment din viitor, lucrurile vor merge mai bine. Dar, decât să așteptăm zilele glorioase ale pensiei, să gustăm plăcerile acum." Trebuie să muncim cât mai puțin cu putință, să fentăm cât mai mult statul și aristocrația și să sorbim cât putem de adânc din cupa vieții – desigur, fără a permite însă niciunei plăceri să devină adictivă. „Cheia nu este să renunți la plăceri, ci să le stăpânești", a scris Tom. Filosofia *Idler* era, din start, o stranie combinație de jurnalism lifestyle și dezvoltare personală. Era, susține Tom, un tratament al stresului inutil și al anxietății provocate de concurența acerbă: „Lenevia, statul degeaba, nefăcând nimic – *literalmente* nimic – pot fi de ajutor în lupta cu anxietatea", își asigura el cititorii.

Foarte rapid, revista a început să meargă bine. Manifestul lansat de *Idler* a intrat în rezonanță cu etosul libertin al Londrei din anii 1990 și, din start, el a dovedit talent în a lua interviuri și a publica articolele unor invitați, precum Damien Hirst, Will Self, Louis Theroux, Alain de Botton, Alex James of Blur, Bill Drummond de la KLF și alții. „Eram interesați să luăm interviuri oricui reușise să se descurce în viață fără un job ca lumea." *Idler* s-a diversificat, publicând cărți și lucrări care ridicau în slăvi stilul de viață *Idler*, de genul *Cum să fii liber, cum să fii leneș*

sau *Cartea plăcerilor leneșe*, precum și alte cărți ce atacau viața competitivă, de genul *Slujbe de rahat*. Pentru unul care glorifica deschis plăcerile vieții de pierde-vară, Tom era surprinzător de ocupat și plin de succes.

Și mai erau petrecerile: „Obișnuiam să dăm un party la fiecare număr nou al revistei, așa că erau vreo cinci sau șase pe an. Le țineam într-o clădire ocupată pe jumătate ilegal din Farringdon. Era o adunare cu adevărat boemă, plină de criminali și traficanți de droguri. Erau niște petreceri sălbatice, cu 300 de oameni sau cam pe-acolo, cabaret, comedie, trupe cum ar fi Zodiac Mindwarp". Am fost și eu la unul dintre aceste bairamuri și țin minte o artistă de cabaret atârnată de tavan cu niște sârme legate de sfârcuri. După ce a împlinit 30 de ani însă, Tom și soția lui, Victoria, s-au hotărât să-ntoarcă spatele freneticelor nopți londoneze și s-au mutat în Devon, unde au închiriat o vechitură de casă dărăpănată fără încălzire centrală și s-au dedicat visului bucolic de a-și cultiva singuri legumele și de a crește animale (printre care și niște iepuri), de a-și face singuri berea („Îndeosebi acel experiment a fost un dezastru", mărturisește Tom) și de a lua prânzuri lungi, tihnite. „Îmi pot câștiga traiul muncind trei, patru ore pe zi dedicate scrisului și ziaristicii, iar restul timpului pot să mi-l petrec jucându-mă cu copiii, citind, ieșind la plimbare, făcând tot ceea ce îmi doresc realmente." Împreună cu soția sa organizau ocazional seminarii de weekend despre autarhia rurală, în parteneriat cu Școala Vieții a lui Alain de Botton. După ce a organizat reuniuni filosofice la Festivalul Port Eliot și alte festivaluri din Marea Britanie, Tom s-a hotărât să întemeieze propria academie, în 2010. Acolo se predă un curriculum în trei părți: „filosofie, gospodărie și veselie".

Epicur și filosofia plăcerii

Filosofia *Idler* propusă de Tom este un amestec bizar de anarhism, trândăvie, nostalgie a Fericitei Anglii de odinioară și libertarianism hedonist, dar una dintre influențele definitorii vine dinspre Epicur, un idol al mișcării *Idler*. Epicur s-a născut în jurul anului 341 î.Hr., în insula egeană Samos, care a fost și locul de naștere al lui Pitagora. A servit în armata ateniană vreme de doi ani, după care s-a dedicat studierii și predării filosofiei. A trăit o experiență timpurie a necazurilor de care pot avea parte filosofii, atunci când a fost izgonit din orașul Mytilene, de pe insula Lesbos. Epicur a trăit în timpul unei perioade frământate din istoria Greciei, la sfârșitul secolului al IV-lea și la începutul celui de-al III-lea î.Hr. (aceeași perioadă în care s-a născut stoicismul), când orașele-state grecești se găseau sub stăpânirea Imperiului Macedonean. În loc să se opună Imperiului, reacția lui Epicur a fost pledoaria pentru retragerea din societate. Le-a spus adepților săi: „Atunci când siguranța tolerabilă față de semenii noștri este șubrezită... [filosoful trebuie să caute] o viață privată liniștită, retrasă din mulțime".[3] Intelectualii ar trebui să se străduiască „a trăi neobservați". Așa că el împreună cu o mână de prieteni și-au unit resursele și au cumpărat o casă la periferia Atenei, lângă un râu, pitită printre niște dumbrăvi de măslini, și au întemeiat o comunitate filosofică pe care au numit-o „Grădina". Deasupra intrării în Grădină era o inscripție: „Străine, ai face bine să zăbovești pe-aici; în acest loc, binele nostru cel mai înalt este plăcerea".

Plăcerea, credea Epicur, este „alfa și omega existenței". Nu există bine și rău absolut, ci numai gânduri și acte care conduc la plăcere, precum și acelea care conduc la suferință. Epicur credea oarecum în zei, dar socotea că erau ființe trândave, care

existau într-o stare de apatică suficiență într-un colț îndepărtat al universului, pe deplin netulburați de treburile omenești. Și noi ar trebui să ne străduim a deveni la fel de netulburați și de apatici ca și zeii. De asemenea, Epicur era convins că nu există viață de apoi, unde am putea fi pedepsiți pentru că am dus o viață de plăceri. O parte importantă a filosofiei sale este studiul fizicii, îndeosebi al astrofizicii. Epicur l-a urmat pe Democrit, filosoful din secolul al V-lea, cunoscut drept „filosoful surâzător", afirmând o fizică atomistă: universul este o colecție de atomi ce se rotesc conform unor legi mecanice și, atunci când oamenii mor, ei se dizolvă pur și simplu în supa celestă de atomi. Și totuși, cât timp suntem în viață, grație unui noroc incredibil, avem conștiință, rațiune și voință liberă, adică tot ceea ce ne trebuie ca să ducem o viață de fericire și plăcere. După cum o spune Richard Dawkins într-un anunț afișat pe părțile laterale ale autobuzelor din Londra: „Probabil nu există niciun Dumnezeu. Nu vă mai frământați și bucurați-vă de viață."

Epicur ne spune că ne găsim pe această planetă doar câțiva ani înainte să dispărem și, cât timp suntem aici, nu există nimic ce *trebuie* să facem. Nu există nimeni căruia *trebuie* să-i fim pe plac. Nu există porunci pe care *trebuie* să le respectăm. Putem să alegem, pur și simplu, să ne simțim bine, în loc să găsim motive de a fi nefericiți. Putem face alegerea radicală a fericirii. Aceasta a fost și rămâne o sugestie de-a dreptul scandaloasă. Fără frica vieții de apoi și a pedepsei divine, ce-ar putea să oprească masele a se distra oricum ar avea chef? Ar fi bramburreală, răzmeriță și orgii pe străzi. Celelalte școli filosofice – stoicii, platonicienii, aristotelicienii și, ulterior, creștinii – au privit filosofia plăcerii a lui Epicur cu multă suspiciune și i-au adus tot felul de acuzații. S-a spus că Epicur se lăcomea la mâncare și la băutură până ce i se făcea rău. S-a spus că a scris literatură erotică. Se zvonea că el și adepții lui se destrăbălau în chiolhane

sexuale toată noaptea. Aceste calomnii durează până astăzi, când dicționarele ne spun că definiția epicurianului este „unul devotat urmăririi plăcerii simțurilor, îndeosebi mâncare și vinuri rafinate". Astăzi, dacă veți căuta pe Internet ceva legat de școlile epicuriene, veți fi direcționați spre Școala Epicuriană de Artă Culinară, care oferă cursuri de „copt profesional", „decorații de torturi" și „expertiză în ciocolată".

Hedonismul rațional

Dar imaginea populară a epicurienilor este probabil neadevărată – cel puțin cea a comunității originare. Dacă Epicur a fost un hedonist, a fost unul foarte auster și rațional. A deținut puține bunuri și a adoptat o dietă simplă: pâine, măsline și apă. În zilele deosebite de sărbătoare, putea să guste puțină brânză. „Expertiza în ciocolată" ar fi însemnat, probabil, pentru el cum să-i reziste ori să se limiteze la o bucățică foarte mică. A scris el:

> Când spunem că plăcerea este scopul vieții, nu ne gândim la plăcerile luxuriante sau la plăcerile senzualității, așa cum înțeleg unii din ignoranță, prejudecată sau voită răstălmăcire. Prin plăcere, noi înțelegem absența durerii în trup și a tulburării în suflet. Nu un șir neîntrerupt de beții și petreceri, nici iubirea sexuală, deliciul unui pește sau al altor delicatese ale unei mese îmbelșugate – nimic din toate acestea nu asigură o viață plăcută; [aceasta rezultă din] gândirea sobră, căutarea temeiurilor fiecărei alegeri sau respingeri și alungarea acelor credințe prin care cele mai mari tulburări pun stăpânire pe suflet.

Discipolii săi romani erau puțin mai aproape de ceea ce gândim astăzi despre epicurieici – le plăceau vinul, petrecerile

și dansatoarele, obișnuind să se adune pe data de 20 a fiecărei luni ca să aniverseze ziua de naștere a lui Epicur într-un banchet filosofic. Horațiu, care era acest gen de epicurian, a scris numeroase ode frumoase în cinstea vieții sale trândave, închinate poeziei și vinului. Stoicii l-ar fi dezaprobat cu înverșunare.

Cu toată dușmănia și rivalitatea lor față de stoici, epicurienii împărtășeau cu aceștia concepția despre filosofie ca terapie. Ambele școli credeau că filosofia ne poate face mai fericiți, ajutându-ne să respingem falsele opinii care conduc la tulburări emoționale, dându-ne libertatea de a duce o viață de autarhie și liniște sufletească. Poate că epicurianismul nu este atât de trudnic pe cât e stoicismul. Poate că nu cuprinde atâtea metafore de luptă. Și totuși, ne cere să exersăm. „Trebuie să ne antrenăm cu lucrurile care aduc fericire", a scris Epicur. Se cere efort ca să realizezi o viață de plăcere, pentru că adeseori căutăm plăcerea în locuri nepotrivite. Facem alegeri greșite, ceea ce ne ne agită pe plan emoțional. Așa că trebuie să devenim hedoniști raționali, nu din pricina vreunei idei neînduplecate de „virtute" sau „datorie", ci, pur și simplu, din interes. „Nicio plăcere nu este în sine rea", își asigura Epicur adepții, „dar lucrurile care produc anumite plăceri atrag după ele necazuri de multe ori mai mari decât plăcerile în sine".

Epicur a schițat o clasificare a dorințelor omenești. „Dintre dorințe, unele sunt naturale, altele sunt neîntemeiate. Iar dintre cele naturale, unele sunt deopotrivă necesare și naturale, iar unele doar naturale." Ca să dobândească o viață de pace sufletească, epicurianul trebuie să-și examineze dorințele și să se întrebe dacă sunt naturale și necesare sau nu. El trebuie să aibă în vedere plăcerea la care vor duce, dar și suferința și neajunsurile pe care le presupun și „să măsoare raportul dintre ele". Să luăm fumatul. Nicotina te face să crezi că țigările merită

să mori pentru ele - dependența se răsucește în creierul tău și în gândirea ta, astfel încât primul tău gând de dimineață și în fiecare secundă de-a lungul zilei este: „Abia aștept să fumez o țigară". Uneori, chiar în timp ce fumezi o țigară, te gândești: „Abia aștept să mai aprind una". Și totuși, cât de plăcut este fumatul, realmente? Merită toate cheltuielile, sănătatea șubredă și activitatea împuținată pe care le implică? Trebuie să măsurăm plăcerea în comparație cu suferința. Sau poate că ne place șampania. Dar, dacă bem prea mult, ne vom simți rău, iar dacă ne obișnuim cu ea, va trebui ori să muncim din greu ca să ne achităm notele de plată, ori să-i lingușim pe niște protectori bogați ca să ne-o cumpere. Într-un fel sau altul, am devenit sclavii gustului nostru pentru o viață luxoasă. Și există întotdeauna teama că ne vom pierde accesul la Dom Pérignon și că vom sfârși sorbind Special Brew pe o alee. Ca să dobândească o liniște sufletească mai netulburată, hedonistul rațional învață să-și limiteze dorințele la ceea ce este ușor de obținut. „Obișnuința cuiva... cu o dietă simplă și necostisitoare oferă tot ce este necesar pentru sănătate și dă persoanei capacitatea de a-și satisface nevoile necesare ale vieții fără să se împuținеze... și ne face să nu ne temem de soartă", scria Epicur.

Cu cât sunt mai puține și mai simple dorințele tale, cu atât sunt mai ușor de satisfăcut, cu atât trebuie să muncești mai puțin și ai mai mult timp de petrecut în compania prietenilor. De fapt, tot ceea ce-ți trebuie pentru o viață bună este o securitate elementară, sănătate, minte și prieteni. Epicur așeza prietenia chiar în miezul vieții bune: „Dintre mijloacele procurate cu înțelepciune ca să-ți asigure fericirea de-a lungul întregii vieți, de departe cel mai important este să-ți faci prieteni". Era mult mai importantă pentru el decât amorul sexual, care duce la gelozie și la tot felul de tulburări emoționale; sau familia (nu s-a căsătorit niciodată); ori statul. Epicurienii au respins

orașul-stat corupt și și-au alcătuit propriile mici societăți de prieteni. „Prietenia dansează de jur-împrejurul lumii", a spus Epicur, „ținându-ne pe toți treji ca să cunoaștem fericirea".

Bucuria clipei prezente

Am rezerve față de filosofia epicuriană, dar există în ea ceva minunat. Epicur a sesizat cât de incredibil de nepricepuți suntem în a fi fericiți și cât de talentați în a ne da motive să fim nefericiți. În timp ce ne înghesuim în metrou ca să ajungem la slujba noastră care ne zdrobește spiritul, putem să dăm cu piciorul fericirii, spunându-ne că, la un moment dat în viitor, vom fi fericiți, atunci când vom fi promovați, când vom fi bogați, când vom ieși la pensie. Între timp, clipa prezentă zboară, nebăgată în seamă și lipsită de bucurie. Un dicton epicurian spune: „De ce nu încetezi să dai cu piciorul bucuriei?" Ori s-ar putea spune că nu putem fi fericiți din cauza trecutului. Nu putem fi fericiți acum pentru că am fost terorizați pe când eram la școală sau pentru că părinții s-au purtat urât cu noi. Dar mai este bătăușul școlii de față, hărțuindu-te și astăzi? Mai sunt părinții stăpâni pe viața ta? Nu ei se poartă urât cu tine în prezent, tu ești acela. Tu singur îți provoci nefericirea. Și-atunci, de ce să nu-ți dai un răgaz și să-ți îngădui să fii fericit? Seneca, cel care admira acest aspect al epicurianismului, a scris: „La ce bun să târâm după noi suferințe ce s-au sfârșit, să fim nefericiți acum pentru că am fost cândva?"[4] Aceasta este diferența dintre terapiile cognitive, precum epicurianismul, și psihanaliză: psihanaliza ne încurajează să ne scufundăm în trecut ca să-i descoperim pe cei vinovați de nefericirea noastră. La fel ca și stoicismul sau budismul, epicurianismul ne readuce în clipa prezentă și opiniile noastre sunt analizate

aici-și-acum. Profesorul de zen Allan Watts a spus odată: „Lucrurile nu-și găsesc explicația în trecut, ci în prezent. Este actul de naștere a responsabilității. Altminteri, poți privi oricând peste umăr și să-ți spui «Sunt nevrotic pentru că mama a uitat de mine și ea este nevrotică pentru că mama ei a părăsit-o» și așa mai departe în trecut, până la Adam și Eva. Trebuie să te confrunți cu faptul că tu le faci pe toate. Nu există alibi".[5]

Sau ne putem ruina fericirea din pricina anxietăților legate de viitor. „Ce-o să fie dacă ratez? Dacă mă părăsește soția? Dacă mă îmbolnăvesc? Dacă mor?" Epicurienii se uită la aceste „ce-o să fie dacă" și ridică din umeri. Și ce dacă se vor întâmpla toate astea? De ce să-ți distrugi prezentul făcându-ți griji din cauza unui viitor posibil? Poetul epicurian Horațiu o spune foarte bine: „Lasă sufletul care este fericit în prezent să-nvețe să urască-ngrijorarea legată de ce se-așterne înainte". Dacă ni se întâmplă ceva rău în viitor, filosofia ne oferă mijloacele de a face față, iar dacă murim, nu vom mai exista, așa că nu este nicio problemă reală. „Dar dacă mor, pierd toate posibilitățile de fericire viitoare." Ei bine, viața nu este întotdeauna un bine integral. Poate că e preferabil să nu existi decât să fii foarte, foarte bătrân sau bolnav. „Dar dacă voi fi pedepsit în viața de apoi pentru că m-am distrat prea mult?"

Universului nu-i pasă de ceea ce facem noi

În vremurile noastre secularizate, frica de pedeapsa divină nu este o preocupare majoră – până când, poate, ajungem finalmente pe patul de moarte. Dar a fost, de regulă, o uriașă sursă de anxietate. Imaginația omenească a fost infestată cu viziuni de coșmar despre ceea ce urmează după moarte. Iată

de ce mesajul epicurianismului - bucură-te de viața de aici, nu te frământa din pricina celei de dincolo - era unul radical și, pentru unii, cu adevărat eliberator. După cum scrie pe o piatră funerară a unui epicurian: „Nu am fost, eram, nu sunt și nu-mi pasă".

Cineva care a apreciat forța mesajului lui Epicur a fost adeptul său cel mai celebru, Titus Lucretius Carus, un poet roman care a trăit în primul secol î.Hr. Știm foarte puțin despre viața lui Lucretius, exceptând calomniile cu care scriitorii creștini de mai târziu l-au ponegrit, cum ar fi sugestia Sfântului Jerome că ar fi înnebunit din cauza unor boli venerice. Ceea ce avem, din fericire, este minunat de straniul său *Poemul naturii*. Este încercarea lui Lucretius de a pune filosofia epicureică în versuri și, prin aceasta, „să aprindă făclii strălucitoare" în mințile superstițioase ale cititorilor săi. Pentru Lucretius, ca și pentru alți adepți, Epicur era o figură semidivină, un guru, ale cărui revelații cosmice stârneau „frisoane" de „încântare divină". Ca un adevărat evanghelist, Lucretius simțea că trebuie să răspândească cuvântul epicurianismului. După cum a spus-o el, poezia lui era o cale de a îndulci cupa filosofiei, pentru a face ca doctoria să alunece pe gât mai ușor. Poemul său era și încă este o creație foarte neobișnuită, după cum Lucretius a recunoscut la vremea lui. Înainte de el, poeții îi cântaseră pe zei și pe războinici. Deodată, el a folosit poezia ca să descrie natura atomistă a universului și ca să cânte deliciile filosofiei. Spunea el cu fală:

> Mă bucur să smulg stranii fructe dintr-o splendidă ghirlandă, cea dintâi pe-a cărei frunte Muzele au pus coroană împletită cu flori din ăst tărâm.

Lucretius a înțeles că, dacă oamenii erau eliberați de superstițiile religioase, aveau nevoie să li se dăruiască noi

mituri, noi povești, noi cântece. Umaniștii încep să înțeleagă acest lucru în prezent, așa cum scriitori precum A.C. Grayling și Richard Dawkins încearcă să creeze povești, mituri și poeme seculare.[6] Și totuși, nimeni nu a depășit efortul original al lui Lucretius, de acum peste 2 000 de ani, de a cânta atomic viața. El descrie natura atomistă a universului – cum se adună elementele și cum se despart apoi, cum totul este „ciuruit de neant", cum universul urmează legi mecanice și nu-i pasă câtuși de puțin de noi –, încercând să ne elibereze de iraționalitatea fricii de moarte și a pedepsei divine. Și totuși, noi perseverăm în a ne distruge viața prin astfel de temeri:

> Uneori, fobia morții poate pe un om atât de strâns să-i țină
> Încât să-i fie silă de însăși viața lui și să privească în lumină,
> Și-n inima-i cernită el hotărăște cu mâna lui să-și curme a sa viață,
> Uitând că a lui frică e izvorul a tot ceea ce el nu poate să privească-n față.[7]

„Moartea nu este nimic pentru noi", subliniază Lucretius. După ce murim, nu vom mai fi. Nonexistența nu e ceva de care să ne fie teamă. Așa că bucură-te de viață, caută plăcerea cu înțelepciune și evită să fii prins în mrejele unor lucruri precum bogăția, moartea sau amorul sexual (Lucretius este foarte neliniștit de iubire, care, credea el, cauzează mai multă durere decât plăcere). Este realmente un poem minunat și încă de ajutor oamenilor de astăzi: învățatul expert în Renaștere, Stephen Greenblatt, de exemplu, spune că lectura poemului pe când era adolescent l-a ajutat să scape de teama paralizantă de moarte, pe care mama lui nevrotică s-a străduit din răsputeri să i-o insufle.[8] Dar cât de adecvată este filosofia plăcerii atunci când ești cu adevărat bolnav și realmente aflat în fața morții?

Povestea lui Havi

Lui Havi Carel totul îi mergea din plin. La 35 de ani, tocmai își găsise iubirea vieții sale, scosese prima ei carte și era pe punctul de a-și începe jobul visurilor sale, să predea filosofia la Universitatea West of England din Bristol. Viitorul părea roz. Apoi, a început să remarce că își pierdea foarte ușor răsuflarea. Întotdeauna fusese în formă și sănătoasă, când, brusc, nu mai făcea față la ora de aerobic sau nu mai putea să urce un deal vorbind la telefonul mobil. S-a gândit că ar putea fi astmatică. Când își vizitase părinții în Israel, în 2006, tatăl ei, medic, îi sugerase să facă o radiografie pulmonară. În seara de după radiografie, Havi și tatăl ei au trecut pe la clinica de radiologie să ia rezultatul. Îmi spune Havi:

> Am rămas în mașină, așteptându-l să revină. Și-am așteptat. După o jumătate de oră, am știut că ceva nu e în regulă, așa că am intrat în centru. Am ajuns în laborator, unde tatăl meu și radiologul priveau îndelung o radiografie a plămânilor mei. Tata părea în stare de șoc. Radiologul a părut surprins și jenat să mă vadă acolo. Mi-a spus: „Știi ce ai?" Am spus că nu știu. „Citește", mi-a spus, și mi-a întins un manual de diagnostic imens, deschis în dreptul unei boli numite Lymphangioleiomyomatosys (LAM). Erau o mulțime de termeni tehnici, dar la sfârșit scria „Prognostic: zece ani". Am avut un profund șoc fizic și mă tot gândeam: voi muri la 45 de ani.

La început, Havi a crezut că trebuie să fie o greșeală. Pe urmă a fost furioasă. Era atee, dar încă s-a surprins blestemându-și soarta.

> Nu am fumat, nu am băut, nu m-am drogat, am fost întotdeauna bună și-acum mă pomenesc cu această boală incredibil de rară? Mi se părea profund nedrept. De ce eu? Apoi, m-am întrebat dacă nu

cumva eram pedepsită în vreun fel. Tocmai terminasem primul meu volum, despre moarte. M-am întrebat dacă, scriind despre acel subiect, nu provocasem cumva boala. Mi-a trebuit mult timp să accept că era ceva pur și simplu aleatoriu – unu la un milion șanse de ghinion teribil. Apoi, a trebuit să mă împac cu realitatea socială a faptului de a avea o boală mortală: în primul rând, ești adeseori tratat de către personalul medical ca un organism defect mai curând decât ca o persoană ce suferă de o boală. Mai departe, mulți prieteni și cunoscuți nu știu ce să spună. Așa că te lasă de unul singur, când, de fapt, eram îngrozită de singurătate. Primele nopți după diagnostic, am dormit în cameră cu sora mea, cu lumina aprinsă.

După câteva luni, Havi s-a hotărât să utilizeze una dintre resursele de care dispunea: filosofia. „M-am gândit, cum mă va ajuta acum filosofia? Dacă nu mă putea ajuta, nu avea niciun rost să mă mai ocup de ea." A descoperit că Epicur i-a fost mentorul cel mai util. Spune ea: „Știam că viitorul îmi fusese retezat, dar încă mai puteam găsi fericirea în starea de boală, folosind tehnica lui Epicur de a te concentra asupra clipei prezente. Am încercat să mă bucur cu adevărat de orice aș fi făcut într-un anumit moment: exerciții yoga, să spunem, mersul la plimbare sau o discuție cu soțul meu. Epicur are dreptate: nu ne trebuie prea mult ca să fim fericiți". Și totuși, Havi e mai puțin sigură în ceea ce privește afirmația epicuriană potrivit căreia „durerea este ușor de îndurat". În realitate, pe măsură ce starea ei s-a înrăutățit, i-a fost din ce în ce mai greu să îndure. „Te obișnuiești cu un stadiu al bolii, după care, brusc, e mai rău și lumea ți se îngustează și mai mult. Asta mi s-a părut realmente greu de suportat."

Din fericire, în 2007, un nou medicament i-a stabilizat condiția. Norii s-au risipit, iar prognosticul ei este mult mai bun. Havi spune că este incredibil de ușurată după ce a trecut prin

această experiență. Și totuși, mai spune: „Gândești că nu vei mai uita niciodată să nu-ți pese de mărunțișuri și să savurezi fiecare clipă ca și cum ar fi ultima. Lucrul trist este că uiți. Ești prins iar în hățișul lucrurilor mărunte". Cu toate acestea, Havi pare să fi fost transformată de experiența prin care a trecut – și, nu în ultimul rând, ideea ei de filosofie s-a schimbat. Nu o mai interesează ca un subiect „academic, de înaltă specializare", desprins de preocupările oamenilor de rând, și acum organizează un program-pilot care să ofere o „trusă filosofică" Serviciului Național de Sănătate pentru oamenii confruntați cu boli grave.

Epicurianism pentru viață?

Putem întemeia astăzi comunități epicuriene? S-au făcut unele eforturi în această direcție. Școala Vieții, pe care Alain de Botton și amicii lui au înființat-o la Bloomsbury în 2008, a fost organizată în mod conștient ca imitație a Grădinii lui Epicur. De Botton a scris în *Idler*: „Exemplul Grădinii m-a bântuit de când am citit despre ea la facultate. Și eu am tânjit să trăiesc într-o comunitate filosofică mai curând decât să citesc despre înțelepciune și adevăr într-un studiu solitar.... Și așa se face că împreună cu alți câțiva prieteni cu pasiune filosofică am ajuns să pornim versiunea noastră de Grădină în toamna lui 2008".[9] Ca și Academia Idler, Școala Vieții are o librărie și o sală de clasă unde au loc seminarii și discuții. Ține, de asemenea, „predici seculare" la Conway Hall în fiecare duminică, prima fiind rostită de către Tom Hodgkinson, în 2008. Sediul conține trunchiuri de copaci, „în onoarea lui Epicur", și un bust al lui Epicur privește de deasupra librăriei. De Botton spune că Școala, ca și Grădina, „adună un contingent regulat

de oameni și împreună mâncăm, audiem conferințe, mergem în excursie și, lucrul cel mai important, încercăm să trăim filosofic" Academia Idler, înființată de către Tom, este, la rândul ei, organizată după modelul Grădinii lui Epicur și un bust al lui Epicur domină localul. De fapt, există o mică rivalitate între școli. Spune Tom: „Seamănă cu The Beatles și The [Rolling] Stones. O rivalitate amicală este bună pentru oamenii creatori. Cred că este suficient loc pentru amândouă școlile și încă pentru multe alte locuri de acest gen. Mi-ar plăcea să existe școli filosofice în nordul Londrei, în sudul Londrei, în alte orașe, la țară. Epicurienii au întemeiat comunități filosofice de-a lungul și de-a latul întregului Imperiu Roman. Acesta e abia începutul".

Ambele școli sunt completări minunate ale vieții culturale și filosofice din Londra. Deși, firește, amândouă sunt foarte departe de o școală în concepția antică. În primul rând, niciuna dintre școli nu reunește „un contingent regulat de oameni" care mănâncă laolaltă, filosofează și trăiesc împreună. Niciuna dintre școli nu se așteaptă ca membrii săi să-și vândă posesiunile și să pună la un loc resursele lor financiare. Nici nu li se cere să-l venereze pe fondatorul semidivin al școlii, așa cum o făceau adepții lui Epicur. Mai curând, diferiți membri din public intră, plătesc cam 30 de lire ca să audieze o conferință, beau un pahar de vin și poartă o discuție, după care se întorc la viața lor privată. Școlile nu sunt realmente comunități filosofice, în sensul așteptării ca membrii lor să se dedice unui anumit gen de viață. Participanților nu li se pretinde nimic în afară de taxa de admitere (poate că, dacă li s-ar fi cerut mai mult de-atât, ar fi fost acuzați că sunt culte). Însă ambele școli reușesc, în mod strălucit, să lărgească audiența filosofiei și să o scoată din cadrul îngust al academiei pentru a o duce în inima orașului.

Acțiunea pentru Fericire

Ar putea fi vreodată epicurianismul o filosofie politică pentru întreaga societate? Nu a fost nicicând intenția lui Epicur. Epicurienii privesc politica drept sursă de absurdă anxietate și insecuritate. Nu au deloc încredere că masele vor îmbrățișa vreodată filosofia, așa că exclud politica și se retrag în zăvorâtele lor comunități de plăcere. Aceasta poate fi o strategie riscantă: în afară de cazul în care ai propriile gărzi înarmate și un beci ticsit cu carabine, nu strică protecția unui stat în bună ordine. Și este o soluție destul de egoistă și necivică. Epicurienii se declară liberi de orice responsabilitate față de acei bieți prostănaci care încă suferă de ignoranță și de lipsuri: Lucretius descrie plăcerea de a privi de sus masele în suferință din turnul de fildeș al înțelepciunii sale. Câțiva epicurieni din lumea antică au încercat ceva mai mult: un epicurian, Diogenes din Oenoanda, a ridicat un zid de 80 de metri pe marginea unui drum principal, în care erau sculptate mai multe texte epicuriene, care „să arate remediile salvării prin intermediul acestui portic". Dar, în ansamblu, epicurienii au urmat calea neangajării, a abținerii de la vot din filosofia Idler promovate de către Tom Hodgkinson (deși Tom îmi spune că, de atunci, a ajuns la opinia mai aristotelică potrivit căreia angajarea politică este o parte importantă a vieții bune).

După prăbușirea Imperiului Roman, au existat epicurieni de orientare mai politică și civică. *Utopia* lui Thomas More avansează o schiță pe jumătate glumeață a unei societăți ideale, dedicate plăcerii – deși More a insistat că oricine din Utopia trebuie să creadă în viața de apoi, altminteri poporul s-ar destrăbăla din cale afară. Karl Marx i-a dedicat teza sa de doctorat lui Epicur și alți socialiști au adoptat hedonismul radical mai

degrabă decât condamnarea protestant-capitalistă a plăcerii. Thomas Jefferson se numea pe sine epicurian[10] și a reușit să introducă ideea de „căutare a fericirii" în Declarația de Independență a SUA. Cu toate acestea, ideea sa revoluționară că oamenii au „drepturi umane inalienabile", pe care guvernele trebuie să le protejeze, nu este ceva de găsit în relativista filosofie epicuriană și datorează, în schimb, mai mult concepției stoice sau aristotelice despre legea naturală. Christopher Hitchens s-a declarat și el epicurian[11], în timp ce și-a închinat întreaga viață luptei pentru dreptate globală. De ce și-ar cauza un epicurian vreun dram de durere sau suferință de dragul unor barbari necunoscuți dintr-o țară străină? Putem să-l admirăm pe Hitchens pentru neobosita-i indignare, dar el nu a fost un epicurian.

Utilitariștii din secolul al XVIII-lea, conduși de către Jeremy Bentham, au încercat să transforme epicurianismul într-o adevărată filosofie politică, sugerând că noi și guvernele noastre ar trebui să fim călăuziți de principiul „celei mai mari fericiri pentru cât mai mulți".[12] Ca și Epicur, Bentham era un materialist care a subliniat că scopul vieții este să te simți bine. Dacă am putea să punem la punct o metodă de a măsura științific durerea și plăcerea, atunci am putea să utilizăm „calculatorul fericirii" ca să calculăm valoarea morală a fiecărei acțiuni și politici guvernamentale. Bentham era minunat de antielitist. E celebră declarația lui că „push-pin* e mai bun decât poezia", pentru că-i face pe mai mulți oameni fericiți. Așa că politica guvernului ar trebui să promoveze push-pin și

* *Push-pin*: un joc din secolele al XVI-lea și al XVII-lea, în care cei doi adversari înfig niște ace cu mâner, de culori diferite, pe o tablă din lemn, cu scopul de a ocupa cât mai multe căsuțe, traversând în cruciș liniile oponentului. Ceva asemănător cu jocul de dame sau „X și O" (n.t.).

să lase poezia în grija poeților. Tot ceea ce face ca majoritatea oamenilor să fie fericiți este bun.[13] În secolul XXI, utilitarismul a fost reînviat cu pricepere de către lordul Richard Layard și mișcarea sa politică, Acțiunea pentru Fericire. Layard a ținut o „predică despre fericire" la Școala Vieții, în care a sugerat că filosofia fericirii ar putea să devină o „nouă spiritualitate seculară", care să umple golul lăsat de declinul creștinismului.[14] De când a fost înființată, în 2011, Acțiunea pentru Fericire a strâns peste 20 000 de susținători la scară globală. Ei militează pentru introducerea în școli a lecțiilor despre fericire, diseminarea sfaturilor privind modul de maximizare a senzațiilor plăcute și ies în stradă să împartă îmbrățișări gratuite.

Mișcarea fericirii a câștigat deja câteva succese politice notabile, cum ar fi convingerea guvernului britanic să înceapă să măsoare fericirea națională, care s-a produs în 2010. Layard a susținut că savanți ai fericirii precum Daniel Gilbert și Ed Diener pot acum să măsoare cu precizie cât de fericiți sunt indivizii și chiar cât de fericite sunt societățile, prin urmare guvernele trebuie să utilizeze aceste date în orientarea politicii, exact așa cum visa odinioară Bentham. Epicurianismul modern are acum o latură politică ce lipsea strămoșului său antic și influențează cele mai înalte niveluri ale politicii.

Ce nu e în regulă cu ideologia fericirii?

Sunt multe de aplaudat în Acțiunea pentru Fericire. Îmi place cum răspândesc tehnici simple de bună-stare, inclusiv unele din stoicism, precum tehnica lui Epictet de a ne concentra pe ceea ce ne stă în puteri, relaxându-ne în legătură cu ceea ce ne depășește. Sunt, de asemenea, foarte impresionat

de succesul lui Layard de a convinge două guverne britanice să aloce peste jumătate de miliard de lire ca să instruiască 6 000 de noi terapeuți cognitiv-comportamentali. Este o realizare măreață. Și admir modul în care Layard și armata lui fericită ne-au făcut să gândim sensul vieții și dacă „Mă simt bine" este un răspuns destul de bun. Totuși, nu cred că *este* un răspuns destul de bun și nu aș dori ca odraslelor mele să li se predea la școală hedonismul rațional, decât dacă li s-ar preda totodată și criticile care i se pot aduce.

Care sunt aceste critici? Mai întâi, fixația asupra fericirii ca scop suprem al vieții poate, în mod paradoxal, să ne facă mai puțin fericiți și mai nevrotici, după cum au constatat unele cercetări psihologice.[15] I-am spus acest lucru lui Layard, care mi-a răspuns: „Nimeni nu spune că ar trebui să ne întrebăm întruna dacă suntem fericiți. Dacă vrei să fii fericit, nu te gândi la asta tot timpul".[16] Asta ar fi mai ușor de atins dacă Acțiunea pentru Fericire nu ne-ar spune constant să fim fericiți. În al doilea rând, Acțiunea pentru Fericire pune fericirea pe un piedestal moral, când ea este, într-o mare măsură, o dispoziție de personalitate. Unii oameni, îndeosebi cei extrovertiți, sunt în mod natural mai fericiți decât alții. Aceasta nu-i face moralmente superiori indivizilor introvertiți sau depresivi. Și totuși, mișcarea Acțiunea pentru Fericire insistă că oamenii fericiți *sunt* moralmente superiori: mai probabil să dea de pomană, mai dispuși pentru voluntariat. Cea mai fericită persoană din lume, se afirmă, este un călugăr budist. Dacă ești nefericit, ești un ratat, un eretic și exerciți o rea influență asupra mediului tău, pentru că nefericirea se răspândește ca un virus. Cred că există riscul ca o astfel de filosofie să-i determine pe indivizii cu personalități mai sumbre să aibă sentimente încă și mai rele despre ei înșiși: nu sunt doar posomorâți, ci și niște ratați sub aspect moral.

Este hedonismul egoist?

Epicurianismul poate fi criticat și pentru că este egotist, egoist și atomizat. Nu ne străduim deja cu toții în mod egoist să dobândim fericirea personală? Nu este el filosofia gratificației personale pe care o urmăm din anii 1960, cu rezultate dezastruoase pentru familiile și societățile noastre, ca și pentru planeta noastră? Layard nu e de acord. El crede că trebuie să fim convinși că modul cel mai bun de a ne afla fericirea personală este cel al altruismului și al angajării civice. Spune Layard: „Toate dovezile arată că modul cel mai bun de a fi fericit este să acționezi pentru fericirea altor oameni".[17] El speră că mișcarea lui pentru fericire îi va încuraja pe oameni să fie mai altruiști și mai deschiși către ceilalți. Dar facerea de bine pentru a-ți spori propria plăcere nu mi se pare o motivație suficient de durabilă a comportamentului altruist. Unele forme destul de facile de altruism îți oferă o caldă strălucire, precum îmbrățișarea cuiva sau donațiile de bani pentru acțiuni caritabile. Dar ele nu solicită mult timp sau un sacrificiu autentic. Forme mai dificile de sacrificiu de sine, precum grija față de un copil sau de un părinte cu dizabilități sau lupta pentru țara ta pot fi realmente stresante și dificile și ai nevoie de un motiv mai puternic decât plăcerea ca să te ții de ele – precum dragostea sau datoria.[18] Hedoniștii raționali pot să pună un mare accent pe prietenie, dar se poate argumenta că se referă la o prietenie de vreme bună. Atât timp cât ești o companie plăcută, ceilalți îți vor sta prin preajmă cu plăcere. Dar, dacă ești o companie suferindă, pretențioasă sau obositoare, ceilalți s-au dus (deoarece dovezile științifice le spun că nefericirea este infecțioasă).

Există în viață și altceva decât fericirea?

Acțiunea pentru Fericire mai poate fi criticată și pentru că are o concepție simplistă sau naivă despre fericire. La fel ca și Epicur și Bentham, Layard crede cu tărie că fericirea este, pur și simplu, prezența senzațiilor plăcute și absența celor dureroase. El dezaprobă ferm ideea lui Aristotel și a lui John Stuart Mill că unele forme de fericire sunt „mai înalte" sau „mai bune" decât altele. Este un nonsens elitist, spune el. L-am întrebat dacă, în opinia lui, XBox* este mai bună decât poezia, pentru că XBox face fericiți mai mulți oameni decât poezia.[19] Așadar, potrivit lui Layard, guvernul ar trebui să scoată orele de literatură și să-i lase pe copii să joace Grand Theft Auto după placul inimii. Îmi place Grand Theft Auto la fel de mult ca și celui de lângă mine, însă orice filosofie care îl așază deasupra lui Shakespeare sau Tolstoi denotă „un deficit de imaginație", după cum l-a descris Mill pe Bentham.[20] Valoarea acestor scriitori constă în aceea că ne arată complexitatea experienței omenești și frumusețea altor culori aflate dincolo de galbenul sclipitor al fericirii. Împlinirea umană este mai complicată decât a te simți bine, în opinia mea. Cei mai mulți dintre noi vrem mai mult decât atât: cunoaștere, libertate, creativitate, realizare, transcendență – chiar dacă faptul de a tânji după aceste „bunuri mai înalte" ne face să fim neliniștiți și nemulțumiți.[21] Pe de altă parte, emoția pozitivă este, cu siguranță, o *oarecare* parte din viața bună. Dacă viața ta este o lungă derulare de datorie dureroasă și virtute posomorâtă, probabil că o duci rău.

---

* XBox – o consolă de jocuri electronice, lansată de Microsoft în 2001 (n.t.).

Cât de utile sunt măsurătorile fericii?

Este destul de ușor să măsori senzațiile de plăcere ale oamenilor, pur și simplu întrebându-i cât de fericiți se simt pe o scală de la unu la zece. Și astfel de măsurători la nivel individual ne spun lucruri interesante și contraintuitive despre ceea ce ne face cu adevărat fericiți, precum explorează cu pricepere cartea din 2006 a lui Daniel Gilbert, *În căutarea fericirii*. Însă măsurătorile la scară națională ale fericirii nu sunt cea mai bună călăuză pentru ceea ce au de făcut guvernele, din cauza unui fenomen numit „adaptare hedonistă": oamenii se adaptează unor situații diferite, astfel încât nivelurile fericirii naționale tind să se aplatizeze în timp, indiferent de ceea ce se întâmplă pe plan politic sau economic. Nivelurile noastre de fericire națională au stagnat în timpul revoluției sexuale, al răspândirii tehnicilor yoga, de meditație și terapie, al producției de masă de antidepresive. Ele au stat pe loc în keynesianism și thatcherism, în timp de boom și depresie economică. Mai recent, după o scurtă scădere în 2010, nivelurile de fericire declarate de către americani au revenit, în 2011, la nivelurile anterioare crizei creditelor, chiar dacă șomajul era încă dublu față de perioada de dinaintea crizei.[22] Se pare că uităm cât de fericiți sau cât de triști eram în trecut și ne adaptăm prezentului și, atunci când suntem întrebați cât suntem de fericiți pe o scală de la unu la zece, majoritatea vom spune: „Hm, cam de șapte". La ce se așteaptă economiștii fericirii? Cred ei că dacă guvernul nostru trage de manetele potrivite, nivelul fericirii naționale va sări brusc de la un șapte la un opt, apoi la un nouă până când, finalmente, întreaga națiune urlă „Zece!" înainte de-a se înălța la ceruri într-un extaz orgasmic? Au, se pare, o credință utopică în puterea de intervenție a statului.

Dincolo de limitele practice ale măsurătorilor fericirii naționale, există obiecții morale față de un credit excesiv acordat științei fericirii. Ar fi un soi bizar de ins acela care, confruntat în viață cu decizii etice majore, ar consulta imediat ultimele date ca să afle ce anume îi face, în medie, pe oameni mai fericiți. La un anumit punct, trebuie să găsești propriile răspunsuri provocărilor etice, dincolo de mediile statistice ale fericirii. Nu sunt convins că senzațiile plăcute reprezintă cea mai bună busolă în viață: cele mai plăcute senzații pe care le-am încercat vreodată au fost cele pe care le-am avut luând Ecstasy, pe când eram adolescent. Din nefericire, trezirea era destul de neplăcută, dar hai să spunem că savanții inventează un drog care dispune de toată veselia pastilelor de Ecstasy și niciunul dintre efectele sale secundare. De ce să nu-l luăm tot timpul? De ce nu ne-ar furniza tuturor guvernul o doză săptămânală de MDMA*, așa cum guvernul din *Minunata lume nouă* dăruia populației „soma"?** Asta ar face cu siguranță să explodeze fericirea națională. Putem să respingem această idee pentru că, spre deosebire de Epicur, credem că în viață mai e și altceva decât simpul fapt de a te simți bine. Putem spera că viețile noastre au un sens mai înalt decât senzațiile agreabile. Layard respinge ceea ce el numește „ridicolul argument soma".[23] Dar este o preocupare serioasă, pentru că senzațiile plăcute sunt tot mai ușor de fabricat artificial. Într-o lume de droguri inteligente, „mașina fericirii" pe care și-a imaginat-o filosoful Robert Nozick nu mai este de domeniul science-fiction.[24] Așa

---

* MDMA – acronim pentru *methylenedioxy-N-methylamphetamine*, denumirea științifică a drogului Ecstasy (n.t.).

** *Minunata lume nouă* – distopie celebră a lui Aldous Huxley. „Soma", hrana zeilor în mitologia hindusă, era substanța euforizantă pe care guvernul din cartea lui Huxley o distribuia regulat populației, pentru a-i menține artificial pe oameni într-o stare de constantă bună dispoziție (n.t.).

că trebuie să ne gândim serios dacă vrem să adoptăm o astfel de filosofie materialistă și mecanicistă.

Ca să avem în vedere dacă viețile noastre au vreo semnificație cosmică, trebuie să cumpănim universul și locul nostru în cuprinsul lui. Acum, că am sfârșit prânzul, lăsați-vă pe spate, înclinați scaunele, priviți în sus și veți vedea cum tavanul clasei se dă la o parte, dezvăluind o reproducere exactă a cerului nopții. Luminița roșie ce se mișcă în stânga este nava spațială Apollo 14, în care un astronaut, Edgar Mitchell, e pe cale să aibă o experiență neobișnuită.

Prima sesiune de după-amiază

Mistici și sceptici

6 Heraclit și arta contemplației cosmice

Edgar Mitchell se întorcea de pe Lună când a fost copleșit de extaz. Mitchell era unul dintre cei trei membri ai misiunii spațiale Apollo 14, care a părăsit Pământul pe 31 ianuarie 1971 și a coborât pe Lună cinci zile mai târziu. El răspundea de modulul lunar și a petrecut nouă ore pe suprafața Lunii. A fost cea de-a șasea ființă umană care a umblat vreodată pe acolo. Pe drumul înapoi, odată îndeplinite responsabilitățile lui selenare, Mitchell avea „mai mult timp să se uite pe fereastră" decât colegii lui astronauți. Îmi spunea el:

> Ne roteam pe o orbită perpendiculară pe eliptică – adică planul în care se află Pământul, Luna și Soarele – și roteam naveta ca să menținem echilibrul termic. La fiecare 60 de minute, un tablou cu Pământul, Luna și Soarele, precum și cu o panoramă de 360 de grade a cerului apărea în fereastra navei prin care priveam. Și, pe baza studiilor mele de astronomie de la Harvard și MIT, mi-am dat seama că materia din universul nostru a fost creată în sistemele stelare, astfel încât moleculele din corpul meu, din nava spațială și din corpurile partenerilor mei au fost proiectate sau fabricate într-o generație străveche de stele. Și am avut revelația că toți facem parte din aceeași substanță, că toți suntem una. Acum, în fizica cuantică modernă, ai numi asta interconectivitate. Această experiență m-a făcut să spun „Uau, astea sunt stelele mele, trupul meu este conectat cu acele stele". Și a fost însoțită de o adâncă experiență extatică, una care a continuat ori de câte ori am privit pe hublou, tot drumul spre casă. A fost o experiență totală.

Mitchell nu le-a vorbit tovarăşilor săi astronauţi despre experienţa lui extatică – „era ceva foarte personal" –, dar, când naveta a aterizat, a încercat să afle ce se petrecuse cu el.

> Am început să scormonesc prin literatura ştiinţifică şi nu am găsit nimic, aşa că am apelat la nişte antropologi de la Rice University, de lângă centrul nostru spaţial, şi le-am spus: „Vă rog să mă ajutaţi să înţeleg ce mi s-a întâmplat". Au revenit în scurt timp şi mi-au indicat termenul sanscrit „samadhi", o experienţă a vederii lucrurilor pe deplin distincte, simţindu-le însă ca unitate, însoţită de extaz. Şi eu am spus da, este exact tipul de experienţă pe care am avut-o.

Pe măsură ce şi-a continuat cercetările, a descoperit că

> virtual, în fiecare cultură din lume, îndeosebi în cultura Greciei antice, există un tip similar de experienţă. O numesc Efectul Perspectivei Largi. Cu alte cuvinte, vezi lucrurile într-un context mai larg decât le-ai văzut vreodată înainte. Cred că acesta este începutul tuturor religiilor – un mistic din trecut a avut o astfel de experienţă, a încercat să-i dea un sens şi a născocit o poveste în jurul ei. Este diferită în fiecare cultură, dar începe în cam acelaşi punct, prin vederea lucrurilor într-o perspectivă mai largă decât le-ai văzut înainte.

La doi ani după misiunea Apollo 14, Mitchell a înfiinţat Institutul de Ştiinţe Noetice, consacrat explorării şi promovării fenomenului de expansiune a conştiinţei umane – cuvântul „noetic" vine de la grecescul antic *nous*, însemnând intuiţie sau înţelegere. El spune că se simte transformat de acea experienţă avută pe drumul de întoarcere de pe Lună: „Am devenit un înverşunat militant pentru pace. Cred că războiul şi faptul că ne ucidem între noi din pricina unor dispute teritoriale sau

pentru a ști al cui este cel mai bun dumnezeu reprezintă ceva abominabil. Nu e câtuși de puțin un comportament civilizat. Este o consecință a vechiului dicton «peștele mare înghite peștele mic», specific existenței primitive, și noi, oamenii, trebuie să depășim acest stadiu". El spune că alți astronauți au fost, de asemenea, transformați spiritual de Efectul Perspectivei Largi:

> Alți astronauți au avut experiențe comparabile – un „uau" la vederea Pământului în ordinea mai cuprinzătoare a lucrurilor. Am vorbit despre asta de-a lungul anilor și s-a scris chiar și o carte despre ea de către Frank White, numită *The Overview Effect*, care descrie toate experiențele noastre. Cu toții am spus mereu: dacă i-am putea face pe conducătorii noștri politici să țină un summit în spațiu, viața pe Pământ ar fi considerabil diferită, pentru că nu poți continua să trăiești așa odată ce ai văzut marele tablou al lumii.[1]

Școala ioniană și nașterea fizicii

Pentru grecii antici, etica – sau explorarea modului în care să trăim – era strâns legată de fizică – sau explorarea naturii universului. Nu se pot separa întrebările practice despre modul în care să trăim de întrebările privind natura universului în care ne găsim. În această primă sesiune de după-amiază, vom avea în vedere unele teorii ale filosofilor antici greci despre natura universului și despre modul în care ei și-au format ideea lor privind ceea ce trebuie să facem aici, pe Pământ. Și vom explora o tensiune în sânul filosofiei antice între explicațiile mistice și cele sceptice ale naturii.

Primii filosofi greci sunt cunoscuți astăzi drept „școala ioniană", pentru că toți au trăit în Peninsula Ionică de pe coasta de vest a Turciei actuale, în secolele al VII-lea și al VI-lea î.Hr. Nu

erau tocmai o școală, întrucât au avansat teorii etice și fizice destul de variate, dar aveau în comun dorința de a explora natura universului. Aristotel i-a numit *physiologoi*, sau „cei care discută despre natură". Sunt creditați, de către astronomul Carl Sagan, a fi fost primii practicanți ai ceea ce avea să devină disciplina științifică a fizicii.[2] În loc să se bazeze pe explicații supranaturale ale fenomenelor naturii, filosofii ionieni au căutat explicații naturale, materialiste ale universului. Thales din Milet, de exemplu, care a trăit de la sfârșitul secolului al VII-lea până la mijlocul secolului al VI-lea î.Hr., și care este creditat de către Aristotel drept părintele filosofiei grecești, a postulat că elementul fundamental al universului, din care au ieșit toate lucrurile, este apa. Discipolul său, Anaximandru, a fost primul ins care a susținut că oamenii au apărut din forme de viață mai primitive, care au evoluat, la rândul lor, din pământ și apă. Elevul său, Anaximene, a speculat că elementul fundamental al universului este aerul. Noi încă mai suntem în căutarea elementelor fundamentale ale universului, ducând mai departe căutările pe care acești filosofi le-au început acum 2 500 de ani, tot așa cum căutăm acum insesizabila „particulă a lui Dumnezeu" cu ajutorul marelui accelerator de particule de la CERN.

Heraclit și cosmosul conștient

De îndată ce primii filosofi au început să înlocuiască explicațiile supranaturale ale naturii cu explicații materialiste, s-au ridicat întrebări etice. De vreme ce cosmosul se supune mai degrabă legilor naturale decât voinței zeilor, cum ar trebui să se comporte oamenii? Ce este viața bună într-un cosmos în care zeii fie nu există, fie nu intervin în mod evident? Noi încă ne căznim cu această întrebare. Și unul dintre primii filosofi

care au încercat un răspuns a fost bizarul, rapsodicul și misticul filosof Heraclit. S-a născut într-o bogată familie aristocratică din Efes, un oraș din Peninsula Ionică, la sfârșitul secolului al VI-lea î.Hr. Era un renumit mizantrop și avea un dispreț aristocratic față de mase, cărora nu le păsa, credea el, decât de mâncare și de sex, fără să bage în seamă filosofia. Era atât de exasperat din pricina rasei umane, încât se spune că a renunțat la funcțiile sale publice ca să colinde pe câmpurile din jurul Efesului, chiar mâncând iarbă ca o vacă, în timp ce se jeluia amarnic fără încetare (această legendă i-a adus porecla de „filosoful plângăcios" și este reprezentat în *Școala din Atena* de Rafael cu o înfățișare deosebit de posomorâtă). Se spune că s-a îmbolnăvit de o infecție oculară, pe care a încercat să o vindece cu un leac făcut de el dintr-o spată de vacă. Din păcate, nu a dat rezultate și Heraclit a murit.

A lăsat după el o lucrare numită *Poemul naturii*, despre care se spune că ar fi pus-o în Templul lui Artemis înainte de a părăsi orașul ca să trăiască în sălbăticie. Atitudinea lui Heraclit față de natură este mai mistică decât a majorității tovarășilor săi filosofi din Ionia. A scris că „naturii îi place să se ascundă" și a crezut, se pare, că modul cel mai bun de a scoate la iveală secretele paradoxale ale universului este mai degrabă recursul la epigrame criptice decât aridul discurs științific. Din păcate, s-au păstrat numai fragmente, făcând filosofia sa încă și mai obscură, iar filosofii, de la Aristotel până la Heidegger, i-au cântărit afirmațiile până astăzi. Cea mai celebră maximă a lui este aceasta: „Nimeni nu se poate scălda de două ori în același râu, căci mereu altele sunt apele în care te scufunzi". Acolo unde alți filosofi căutau elementul stabil ce stă la temeiul universului, Heraclit a văzut necurmată curgere și transformare. Platon îl mai citează spunând: „Totul curge. Nimic nu stă locului". Nimic nu există separat și permanent în sine, ci totul este

parte din curgerea întrepătrunsă a naturii. Universul este un dans al contrariilor, fiecare lucru transformându-se în altceva: „Lucrurile reci devin calde; lucrurile fierbinți, reci. Cele ude se usucă, cele uscate devin umede". Și încă: „A trăi înseamnă să mori, a fi treaz înseamnă să dormi, a fi tânăr înseamnă să fii bătrân, căci un lucru curge în celălalt".

Heraclit ne-a lăsat moștenire un tablou foarte dinamic al universului, în care nimic rămâne fix, ci totul se schimbă permanent. Aceasta contrastează cu ceea ce gândeau alți filosofi greci, precum Pitagora și Platon, în a căror viziune cosmosul era perfect armonios și stabil. Stoicii au preferat cosmologia lui Heraclit, căreia i-au adăugat o idee: cosmosul se lărgește rapid, până când se va mistui în flăcări. După care întregul proces cosmic o va lua de la capăt, de la Big Bang la expansiune cosmică și, în cele din urmă, la conflagrația finală. Această teorie dinamică a universului abia s-a reîntors în astrofizica din ultima sută de ani, după ce astronomul Edwin Hubble a scrutat prin telescopul său și a descoperit, spre uluirea lui, că universul era cu mult mai mare decât ne-am imaginat și că se extinde neîncetat. În prezent, astronomia sugerează că Heraclit avea dreptate să creadă că universul este un neîntrerupt flux de creație și distrugere, în care găurile negre înghit galaxiile, scuipându-le pe urmă înapoi ca pe niște stele noi. „Trebuie să știm că războiul e în toate", spunea Heraclit, „și că toate lucrurile iau ființă prin luptă".

Logosul

Dar sub acest conflict și flux cosmic, Heraclit a sesizat o mai adâncă armonie, o unitate a opușilor: „Proiectul nevăzut al lucrurilor este mai armonios decât cel văzut", a declarat el.

„Opușii conlucrează. Cele mai frumoase armonii vin din contradicție". Sub aparentul haos, universul este unificat și călăuzit de către o inteligență cosmică, pe care Heraclit a numit-o *Logos*. În cuvinte ce-l reamintesc pe înțeleptul taoist Lao Tse sau Evanghelia Sfântului Ioan, el a scris:

> *Logosul* este etern,
> dar oamenii n-au auzit de el
> și oamenii l-au auzit, dar nu l-au înțeles.
> Prin *Logos* toate lucrurile capătă ființă,
> și totuși oamenii nu înțeleg...

Acest *Logos*, sau Legea Universală, despre care Heraclit credea, se pare, că era alcătuit din foc, coordonează și armonizează jocul forțelor opuse: „Dumnezeu este zi noapte iarnă vară război pace destul prea puțin, însă deghizat în fiecare și cunoscut în fiecare cu o aromă distinctă". În locul zeilor personali din Olimp, Heraclit deifica Legea Universală a Naturii. Și a edificat o teorie etică pe fundamentul cosmologiei sale: oamenii participă la *Logos*, deoarece ei posedă conștiință rațională, care este alcătuită din aceeași materie arzătoare ca și *Logosul*. Oamenii sunt *Logosul* încarnat. Natura noastră rațională este conectată cu natura universului. Aceasta înseamnă că Eul este realmente o părticică din Dumnezeu și „a-ți descoperi adevăratul sine" înseamnă să descoperi cosmosul din propria natură. Potrivit lui Heraclit, „sensul vieții", motivul aparent pentru care existăm pe această planetă, este să dezvoltăm flacăra conștiinței noastre astfel încât „să cunoaștem gândul prin care toate lucrurile sunt conduse întru toate lucrurile". Trebuie să ne ridicăm gradul de conștiință de la preocupările noastre înguste și egotiste până ce vom atinge ceea ce universitarul și misticul Pierre Hadot a numit „conștiință cosmică".

Atingerea „conștiinței cosmice" presupune depășirea legăturilor și aversiunilor care divid natura în experiențe bune și rele. În perspectivă cosmică, *totul* este bun, totul este așa cum trebuie să fie, totul este frumos. „Pentru Dumnezeu", scrie Heraclit, „totul este frumos, bun și așa cum trebuie să fie. Omul trebuie să vadă lucrurile ca fiind bune sau rele". Masele ignorante separă fenomenele etern schimbătoare ale existenței în „bune" și „rele", pe când insul înțelept vede prin astfel de etichete convenționale și percepe frumusețea tuturor manifestărilor *Logosului*. A scris Heraclit: „Ascultându-mă nu pe mine, ci *Logosul*, este înțelept să cădem de acord că toate sunt una". Putem să dobândim o perspectivă cosmică asupra naturii, credea Heraclit, cultivându-ne rațiunea, stăpânindu-ne pasiunile și purificându-ne de năravuri precum beția sau lăcomia, care sting flacăra conștiinței și ne trag sub pragul perspectivei cosmice. Atunci când cedăm „dorințelor inimii", ne întunecăm conștiința. Dacă urmăm o viață de rațiune și de moderație, atunci „ne uscăm" sufletul și permitem focului conștiinței să ardă cu strălucire, astfel încât poate să pătrundă *Logosul* și să se pătrundă de iluminarea lui, punându-se în armonie cu el.[3]

Heraclit era, cu siguranță, un tip neobișnuit, chiar printre filosofi, și totuși, răspunsul dat de el marii întrebări privind sensul vieții este împărtășit de majoritatea filosofilor greci. Stoicii, de exemplu, au îmbrățișat ideea lui Heraclit potrivit căreia conștiința umană este un fragment din inteligența divină care conduce universul, care este alcătuită, și după ei, din foc. Ca și Edgar Mitchell, stoicii credeau că universul este o inteligență unificată, în care „toate lucrurile sunt întrețesute unele cu altele; o legătură sacră le unește; rareori există un lucru despărțit de altul" (în cuvintele lui Marcus Aurelius). *Logosul* inteligenței divine vibrează în toată materia, credeau stoicii, dar el vibrează în conștiința umană cu o frecvență deosebit de înaltă. Atunci

când ne dezvoltăm conștiința cu ajutorul filosofiei, flacăra sa arde cu strălucire în noi, astfel încât putem pătrunde cu privirea atracțiile și aversiunile noastre egotiste, redobândind unitatea cu cosmosul, după cum a făcut-o, poate, pentru scurt timp Mitchell în timpul misiunii Apollo 14. Putem să cunoaștem *Logosul* și ne putem uni cu el. Și acesta este, cumva, scopul universului. „Dumnezeu l-a creat pe om ca să fie spectatorul lucrărilor Lui", după cum o spune Epictet, „și nu doar spectator, ci și un interpret".[4] Și Platon a gândit că scopul existenței umane este să dezvolte conștiința noastră până acolo încât să se elibereze de atracțiile pământești și să perceapă realitatea divină. Chiar și Aristotel, marele biolog și pragmatist, credea că scopul ultim al existenței umane este să-l contemple pe Dumnezeu.

Viziunea de sus

Filosofii antici au încercat să cultive „conștiința cosmică", silindu-se să decoleze în imaginare zboruri în cosmos, folosind o tehnică de vizualizare pe care clasicistul francez Pierre Hadot a numit-o „viziunea de sus".[5] Destul de asemănător cu eroii culturii populare, filosofii aveau să-și închipuie că se ridică în văzduh, privind în jos către strada lor, apoi către orașul, țara lor și, în cele din urmă, către întreaga planetă din perspectiva spațiului. Acest zbor imaginar urma să le lărgească mintea, înălțându-i de la atracțiile lor particulare, personale și tribale, transformându-i în cosmopoliți – cetățeni ai universului. Contemplarea universului era o formă de terapie pentru antici. Vederea Marelui Tablou așază necazurile și anxietățile noastre într-o perspectivă cosmică, astfel încât anxiosul nostru eu se liniștește cu uimire și cutremurare. Aurelius își spunea

sieși: „Urmărește stelele rotitoare, ca și cum tu însuți ai fi printre ele. Reprezintă-ți adeseori schimbătorul și iar-schimbătorul dans al elementelor. Viziunile de acest gen ne purifică de zgura vieții noastre mărginite de pe pământ".[6] Contemplația stelelor ne înalță spiritul și face ca grijile noastre de zi cu zi să pară insignifiante. Aurelius scrie: „Multe dintre temerile care te hărțuiesc sunt superflue: nefiind decât creații ale închipuirii tale, poți să scapi de ele și să te strămuți într-o regiune mai vastă, lăsându-ți gândul să mătură întregul univers, contemplând nemărginitele întinderi ale eternității".

Viziunea de sus este ceea ce psihologii numesc o tehnică de distanțare sau de minimalizare. Este o metodă de a redimensiona perspectiva asupra vieții noastre, plasând-o într-o perspectivă cosmică, prin aceasta dobândind o măsură a detașării. Se spune că oamenii anxioși sau depresivi „fac un munte dintr-un mușuroi", apropiind vederii problemele lor până când fiecare mic obstacol pare să capete proporții enorme și teribile. Putem să practicăm operația opusă, de îndepărtare a privirii, lărgindu-ne perspectiva la dimensiuni cosmice, astfel încât să facem din fiecare munte un mușuroi. E ceea ce face Aurelius, ori de câte ori se ia pe sine și problemele sale prea în serios: „În univers", își spune el sieși, „Asia și Europa nu sunt decât două mici unghere, toată apa din oceane o picătură, Athos un firav bulgăre de pământ, vastitatea timpului un vârf de ac în eternitate. Totul este mărunt, inconstant și pieritor".

Putem practica această tehnică fie că avem credință în Dumnezeu, fie că nu – epicurienii au practicat și ei viziunea de sus, și-au trimis și ei mințile în zboruri imaginare de-a curmezișul universului, pentru a-și potoli pasiunile și a-și ascuți sentimentul de uimire. Putem exersa tehnica prin simpla deschidere a unei cărți de astronomie, logându-ne la website-urile Hubble sau NASA ori urmărind unul dintre frumoasele

documentare ale lui Carl Sagan sau Brian Cox. Mare parte din popularitatea astronomiei moderne se trage, sugerez eu, din capacitatea ei de a ne lărgi perspectiva și de a ne domoli emoțiile. A viziona *Cosmos* de Carl Sagan este, în egală măsură, o experiență emoțională, cât și una intelectuală. Este o meditație, comparabilă cu *Meditațiile* lui Aurelius, în care ne situăm în fața unor imense panorame de timp și spațiu, găsind că anxietățile noastre se potolesc și spiritul se liniștește cu evlavie. Unul dintre rolurile filosofiei și religiei este să ne dea un sens al infinitului. Astăzi, acest rol este îndeplinit de către astronomi precum Sagan, care ne fac mințile să amețească prin descrierea unor miliarde de miliarde de *miliarde* de stele din univers.

Și totuși, este posibil să abuzăm de utilizarea acestei tehnici de lărgire a perspectivei. Putem să ne *supra*distanțăm de treburile terestre, să devenim atât de obișnuiți a ne îndepărta privirea, încât, văzând Marele Tablou, viața de pe Pământ să pară absurdă și nedemnă de interes. Ce face ca viața să conteze, într-o perspectivă cosmică? Ce importanță au chiar și un miliard de vieți? Supradistanțarea ne poate face niște sociopați precum Harry Lime din filmul *Cel de-al treilea om*, care privește în jos către mase din vârful Roții Mari și se întreabă: „Uite acolo jos. Spune-mi. Simți realmente vreun pic de milă dacă vreunul dintre acele puncte își încetează mișcarea pentru totdeauna?" Sau putem ajunge precum Doctor Manhattan, un supererou din romanul grafic *The Watchmen*, care privește în jos spre Pământ de pe Marte și se străduiește să simtă cea mai mică grijă față de situația nenorocită a omenirii. Putem scruta vastele pustietăți ale universului și să avem o senzație copleșitoare de greață și absurditate. Care-i rostul existenței umane? Ce sens poate să aibă orice viață de om într-un univers atât de vast? Răspunsul misticilor – prin care înțeleg răspunsul lui

Heraclit, Pitagora, stoicii și Platon - este că conștiința umană este floarea cosmosului. Este țesută în substanța cosmosului, iar evoluția conștiinței de sine în ființele sensibile este scopul universului. Dar asta nu răspunde cu adevărat întrebării: *De ce?* De ce ar trebui ca universul *să aibă nevoie* de a deveni conștient de sine? De ce ar *avea nevoie* Dumnezeu de un spectator al lucrării Sale?

Ne poate arăta fizica sensul vieții?

Un fizician modern s-ar mai plânge de faptul că fizica elementară a misticilor este greșită. Ea folosește terrneni ezoterici precum „Logos", „sufletul lumii", „inteligență divină", „spirit" sau „conștiință". Fizica misticilor pare să fie dualistă - ea insistă că universul conține două lucruri distincte, „spirit" și „materie" (de fapt, Heraclit și stoicii sunt materialiști de un gen aparte). Deocamdată, savanții nu au fost capabili să descopere nimic din această misterioasă substanță numită „spirit" și, în ultimii câțiva ani, fizicienii și-au pierdut răbdarea cu preoții și cu filosofii care insistă să utilizeze concepte populare precum „spirit", „suflet" sau „conștiință" și au pornit la luptă împotriva lor. Stephen Hawking, de exemplu, a anunțat recent că filosofia „a murit". Filosofii, spune el, „nu au ținut pasul cu evoluțiile moderne din fizică și biologie, iar discuțiile lor par tot mai irelevante și învechite". Cade, prin urmare, în seama fizicienilor și a biologilor să răspundă marii întrebări: De ce suntem aici? Și există tot mai multe dovezi că știința poate realmente să explice atât natura universului, cât *și* sensul vieții omenești, fără a avea câtuși de puțin nevoie de filosofi sau de Dumnezeu. Spune Hawking: „Aproape cu toții ne întrebăm «De ce suntem aici? De unde venim?»" Acum, că filosofia a

murit, spune el, „savanții au devenit purtătorii torței descoperirii".[7]

Așadar, conform lui Hawking, care este sensul vieții? De ce suntem aici? Hawking spune: „Trebuie să căutăm cea mai mare valoare a acțiunilor noastre". Dar nu este răspunsul cel mai convingător. Repetă întrebarea: cum și căror lucruri le atribuim valoare? „Atribuim mai mare valoare... acelor societăți care au cele mai mari șanse de supraviețuire", spune el. Așadar, Hawking pare să sugereze că sensul vieții a fost cel mai bine descoperit de către Charles Darwin și că sensul ei este, în esență, „supraviețuiește și înmulțește-te". Dar trebuie să înțelegem acest imperativ darwinist în calitate de indivizi, familii, state-națiuni, etnii, specie, planetă, galaxie sau univers? Și este „supraviețuirea" realmente un sens satisfăcător al vieții? Nu există nicio semnificație cosmică a existenței umane? Hawking scrutează universul și revine cu răspunsul: nu, nu există nicio semnificație cosmică a existenței umane. Nu există niciun „de ce". Fizica modernă ne poate spune, eventual, *cum* am ajuns aici, dar nu *de ce* suntem aici. E ca și cum ne-am întoarce acasă într-o zi și am descoperi un bărbat în bucătărie. Îl întrebăm: „De ce ești aici?" El ne explică atunci cum a ieșit din casa lui, s-a suit în mașină, a pus cheia în contact, a pornit motorul, a condus pe strada lui, a parcat în fața casei noastre, după care a intrat pe fereastră. Putem avea răbdare să-i ascultăm povestea, înainte de a-l întreba: „Bine, dar *de ce* ești tu aici?"

Dificila problemă a conștiinței

Mulți savanți moderni au o viziune materialistă asupra universului (o viziune mai întâi articulată de către filosofi antici precum Epicur și Democrit) și o viziune darwinistă asupra

scopurilor vieții pe Pământ. Însă acea viziune despre lume mai trebuie încă să dea piept cu două întrebări legate de conștiința umană: cum și de ce. În primul rând, ceea ce filosofii numesc „problema cea grea": *cum* poate conștiința să se ivească din materia neînsuflețită? Cum poate ceva cu voință liberă și cunoștință de sine să apară într-un univers determinat de legi fizice și mecanice? Cum poate să existe un duh în mașinărie? Și, în al doilea rând, *de ce* ar trebui să existe conștiința umană? De ce trebuie oamenii să posede această capacitate și dorință de a reflecta asupra universului și asupra locului nostru în cuprinsul său? Ce rost are?

Există patru răspunsuri comune la întrebările cum și de ce avem conștiință. În primul rând, un fizicalist dur ar putea să răspundă că voința liberă și conștiința sunt iluzii. Fizic, ele sunt imposibile. Nu poate fi vreun fenomen fantomatic numit voință liberă ascuns în mașinăria universului, așa că trebuie să acceptăm că nu există – și, până la urmă, știința o va dovedi. Poate că avem o conștiință efemeră, dar este un epifenomen, un speactator neajutorat, neputincios să intervină. Unii savanți și filosofi adoptă această poziție: Thomas Huxley a făcut-o, biologul Anthony Cashmore o face, cum a făcut-o și Francis Crick, unul dintre descoperitorii ADN.[8] Personal, această poziție nu mi se pare foarte convingătoare, deoarece dovezi științifice și propria mea experiență sugerează că oamenii *sunt* capabili să reflecteze conștient asupra deprinderilor lor mintale și să le modifice. Conștiința și rațiunea noastră sunt cu siguranță slabe, dar suntem capabili să le concentrăm și să le folosim ca să ne reprogramăm pe noi înșine pentru a învinge tulburări emoționale precum depresia, în loc să fim încătușați toată viața în reacții disfuncționale. Având în vedere cantitatea de energie cerută de „sistemul nostru conștient-reflexiv", ar fi un lucru bizar dacă acesta nu ar face, în realitate, chiar nimic.

Ai doilea răspuns la întrebarea cum și de ce există conștiință oferă o explicație funcționalistă. Conștiința este un proces fizic, pe care nu-l înțelegem pe deplin, dar care a evoluat prin selecție naturală, deoarece servește scopurilor genetice ale supraviețuirii și reproducerii.[9] Însă această explicație mi se pare că folosește un volum din operele complete ale lui Shakespeare ca să bată un cui sau că folosește un Ferrari ca să meargă la cumpărături o dată pe săptămână după niște mezeluri. De ce avem un sistem de operare atât de puternic pentru o sarcină atât de elementară? Furnicile supraviețuiesc și se reproduc foarte bine fără capacitatea de a face poezie și filosofie. De ce este capacitatea noastră de raționare cu atât de mult mai mare în comparație cu oricare altă specie? Și care este funcția evolutivă a necurmatei noastre interogări de sine în legătură cu sensul vieții? Îl considerăm pe Hamlet unul dintre cele mai interesante personaje umane create vreodată. Însă dintr-o perspectivă evoluționistă, este pe de-a-ntregul un nătâng. Umblă brambura rumegând întrebări metafizice, după care dă ortul popii înainte de-a se fi reprodus. Roger Penrose, marele fizician și cândva coleg cu Stephen Hawking, scrie: „Firește că nu ar fi nicio problemă în a programa un computer să pară că se comportă în acest mod ridicol (de exemplu, ar putea fi programat să umble de colo-colo, mormăind «Dumnezeule, care este sensul vieții, de ce mă aflu aici, ce este, Doamne, acest sine pe care îl simt?»). Dar de ce s-ar deranja selecția naturală să fasoneze o asemenea rasă de indivizi, odată ce, în mod cert, nemiloasa piață liberă a junglei ar fi trebuit de mult să smulgă din rădăcini o astfel de aberație inutilă!“[10]

După cum sugerează Penrose, conștiința pare a fi mai mult decât un simplu calcul în sprijinul supraviețuirii, așa cum cred funcționaliștii. Dacă numai „pentru“ asta ar exista, atunci

curând vom fi proiectat computere care pot să îndeplinească această funcție mult mai bine decât noi, fără nimic din absurda noastră scrutare sufletească. Și totuși, până acum, programatorii nu au reușit să creeze o „mașină Turing"* care să ne convingă de conștiința sau de umanitatea sa. Computerele nu pot să imite conștiința (cel puțin deocamdată), deoarece conștiința pare să fie ceva mai mult decât un algoritm.

O a treia teorie, care a fost deosebit de bine exprimată de către Richard Dawkins și Stephen Jay Gould, sugerează că conștiința este un produs secundar al unor trăsături adaptative ale creierului nostru. Forța noastră de gândire s-a dezvoltat ca să ne facă mai apți de supraviețuire, dar, ca efect secundar, am devenit, de asemenea, capabili să ne imaginăm propria moarte și am început să cântărim sensul vieții. Aceasta a condus la religie, la filosofie și la foarte adânca scrutare a sufletului, care pot fi satisfăcătoare pentru noi, dar nu au nicio consecință asupra universului. Conștiința umană este realmente un dar nesperat al norocului.[11] Universul darwinist i-a dat naștere din pură întâmplare, ca o maimuță care, bătând claviatura unei mașini de scris, se nimerește să scrie *Regele Lear*. Acest accident ne conferă capacitatea unică de a ne ridica deasupra programării noastre genetice, de a contesta tirania genelor noastre egoiste și de a gândi liber despre scopurile noastre și despre sensul vieții.[12] Așadar, există un oarecare sens uman al filosofiei – ea ne permite să rezistăm programării noastre evolutive și să găsim fericirea pământească pe căi mai înțelepte și mai bune. Dar filosofia nu posedă niciun sens *cosmic*. Dimpotrivă, ființele umane sunt o minusculă capsulă de sens plutind în derivă într-un vast ocean negru lipsit de orice semnificație.

---

* Mașina Turing: un computer imaginar, pur ideal, conceput de către matematicianul englez Alan Turing și care conține modelul abstract al oricărei mașini de calcul reale (n.t.).

Această viziune asupra conștiinței este plauzibilă, dar, pentru mine, e neconvingătoare. Dacă selecția naturală proiectează majoritatea lucrurilor cu un scop adaptativ, este probabil că conștiința umană – cel mai complex fenomen din natură – a apărut ca un produs evolutiv secundar, precum sfârcurile bărbaților? Dawkins sugerează că conștiința umană a fost un salt radical către ceva nou și unic în natură, care s-a produs în totalitate întâmplător: accidental, am nimerit peste conștiință. Pentru mine, este prea improbabil.

Un alt mod de abordare a chestiunii „cum" a apărut conștiința este că aceasta constituie o formă de materie, de forță sau chiar o dimensiune, pe care fizica cuantică încă nu o înțelege pe deplin, dar care se arată a fi de importanță centrală. Poate că, în cele din urmă, conștiința va fi integrată într-o „teorie despre orice", la un loc cu spațiul, timpul, gravitația, masa și energia. Însă, deocamdată, fizica noastră nu este pe măsura acestei sarcini. Viziunea lui Heraclit, potrivit căreia conștiința este oarecum conținută în toată materia, poate să nu fie chiar atât de trăsnită pe cât sună. De fapt, teoria generală a „panpsihismului" (ideea că conștiința sau potențialul de conștiință există în toată materia) a atras susținerea prudentă a unor gânditori credibili, precum filosoful din secolul al XIX-lea Alfred North Whitehead, filosofii contemporani David Chalmers, Galen Strawson și Thomas Nagel, psihologul William James, fizicianul Roger Penrose, astronomul Bernard Carr și astronautul Edgar Mitchell (deși teoria atrage, de asemenea, și voci mai puțin credibile, care încearcă să-și promoveze propriul brand de „lege a atracției cuantico-tantrico-șamanice" – pe unii dintre aceștia urmând să-i cunoaștem în capitolul următor).[13]

În ceea ce privește întrebarea „de ce" există conștiința, se poate concepe că Heraclit, Platon, Aristotel și stoicii aveau dreptate și că ea s-a ivit pentru că universul însuflețit a dorit nu

doar să-i ajute pe oameni să supraviețuiască și să se reproducă, ci și să le dea capacitatea de a reflecta asupra cosmosului și de a-i dezvălui adevărurile. Această perspectivă se apropie de „principiul antropic", susținut de către Roger Penrose, care sugerează că trăim într-un „univers platonician", guvernat de legi matematice eterne, și că oamenii au fost înzestrați cu minți capabile să le înțeleagă. Conștiința umană, prin urmare, poate că nu este vreun accident bizar într-un univers neînsuflețit și lipsit de sens. Mai degrabă, ar putea fi progenitura a ceea ce Penrose numește „bâjbâiala inteligentă" a universului (ceea ce sună ca o petrecere de Crăciun a celor din organizația Mensa*, dar cred că am priceput ce vrea să spună). Poate că microcosmosul minții omenești este conectat cu macrocosmosul universului, după cum credeau unii dintre filosofii greci.

Dar grecii au făcut o greșeală, aș sugera eu, definind conștiința numai prin manifestările ei cele mai înalte dintre câte se cunosc, drept capacitate de a reflecta prin intermediul limbajului asupra universului, asupra propriei noastre gândiri și semnificații. Conform acestei definiții, numai oamenii par să posede conștiință. Aceasta se poate folosi drept justificare a tratării tuturor ființelor neumane ca materie la discreție – și, de fapt, cu greu s-ar putea spune că filosofii greci au arătat cea mai mică preocupare față de bunăstarea animalelor, exceptându-l pe vegetarianul Plutarh, care a sugerat că animalele posedă conștiință.[14] După mine, alte specii (în special mamiferele) posedă în mod limpede stări înalte de conștiință, în sensul de emoții, empatie, oarecare conștiință de sine și un sentiment al jocului, și acele specii sunt cele cu care simțim o strânsă înrudire. Una dintre capacitățile animalelor conștiente este aceea de a se juca și de a celebra existența și eu nu cred că acea

* Mensa – organizație mondială a indivizilor cu un IQ (coeficient de inteligență) de peste 128 (n.t.).

capacitate este unică pentru oameni. Mi se pare că delfinii și balenele se joacă și celebrează existența, și la fel fac câinii, pisicile, maimuțele, elefanții, caii. Păsările sărbătoresc existența în fiecare dimineață. Ele nu cântă numai ca să-și atragă perechea sau ca să-și marcheze teritoriul. Câteodată cântă, pur și simplu. Copiii abia dacă au învățat să meargă înainte să danseze. Se poate explica dansul în termeni darwiniști, ca pe o metodă de a-ți atrage perechea, dar este o explicație destul de anostă și de îngustă. Uneori, dansăm pur și simplu, ca să celebrăm viața. Există veselie, umor, joacă și sărbătorire a existenței care capătă mișcare prin intermediul conștiinței. Computerele nu pot să glumească, pentru că ele nu au conștiință, care este plină cu hohote de râs.[15]

Sau poate că nu. Poate se va dovedi că fizicaliștii au dreptate, iar conștiința se va dovedi a fi mai degrabă un divertisment lăturalnic decât principalul eveniment al galei. În cel mai rău caz, dezbaterile și disputele înflăcărate privind conștiința care au izbucnit în ultimii 20 de ani stau dovadă că Hawking nu are dreptate: filosofia nu a murit. De fapt, filosofi precum Daniel Dennett, David Chalmers sau John Searle stau chiar în miezul ei, prinși în dialoguri fascinante cu fizicieni, neurologi, astrofizicieni și câteodată chiar cu un călugăr budist. Tânărul domeniu al studiilor privind conștiința este un model minunat al modului în care științele și domeniile umaniste se pot confrunta și asocia, vădind cum, contrar relatărilor, mai există o fărâmă de viață în filosofie.

Suntem singuri în univers?

Dacă evoluția conduce la conștiință, atunci poate că aceasta a apărut și pe alte planete și în alte forme de viață. Astronomia

modernă ne-a familiarizat cu dimensiunile reale ale universului. După cum o spune Carl Sagan: „Există o sută de *miliarde* de galaxii, fiecare dintre ele conținând aproximativ o sută de *miliarde* de stele. Gândiți-vă câte moduri de viață pot să existe în acest vast și măreț univers".[16] Filosofii nu au avut prea des în vedere posibilitatea vieții extraterestre sau implicațiile sale pentru filosofie. Și totuși, dacă vă uitați la cultura populară și la fanteziile noastre despre viața extraterestră, veți vedea reprezentate două filosofii principale ale existenței. Le numesc școlile de gândire Predator și ET.

Conform școlii Predator, trebuie să presupunem că celelalte forme de viață din cosmos s-au născut în acord cu aceeași lege darwinistă a „supraviețuirii celor mai adaptați", așa cum se manifestă ea pe Pământ. Teoria lui Darwin despre evoluție trebuie să fie adevărată nu numai pe această planetă, ci la scara întregului cosmos. Aceasta naște inconfortabila posibilitate de a exista în spațiu alte forme de viață care pot fi lipsite de conștiința și de moralitatea umană, fiind, totodată, niște ucigași mai avansați. Acești ucigași mai avansați pot să viziteze într-o zi Pământul și să ne colonizeze, să ne folosească drept hrană sau ca animale de povară, așa cum noi am folosit alte specii. Această viziune asupra vieții este reprezentată în filme precum *Aliens*, *Predator*, *Species*, *Starship Troopers* și *Matrix*. Cealaltă școală de gândire, totuși, își imaginează extratereștrii ca pe niște ființe moralmente avansate, care posedă o conștiință și un discernământ moral de tip uman, dezvoltate într-un grad mai înalt. Această școală este reprezentată de filme precum *ET*, *Întâlnire de gradul trei* și *Contact*, acesta din urmă fiind o ecranizare după romanul lui Carl Sagan. După cum sugerează filmele de acest gen, conștiința nu este un accident nesperat, ci mai degrabă natura ține cumva către ea - prin urmare, se va ivi nu doar pe Pământ, ci și pe alte planete. Așa

că Heraclit avea, poate, dreptate, iar *Logosul*, legea universală a conștiinței, este literalmente universală, conectând nu numai ființele sensibile de pe Pământ, ci toate ființele din întregul cosmos sub o singură lege morală. Caz în care ar putea să existe într-o zi un parlament intergalactic de cosmopoliți, fiecare reprezentând propria planetă, cu toții căzând de acord asupra unei legi morale comune. O idee forțată, desigur, și totuși îmi place că astronomul Carl Sagan pare să fi avut în vedere această posibilitate și a acționat ca un fel de ambasador al Pământului, expediind în spațiu mesaje care să descrie modul nostru de viață altor forme de viață inteligente. El a fost un adevărat cosmopolit, un adevărat cetățean al universului, așteptând cu răbdare lângă radioemițătorul său ca un extraterestru să ne explice de ce suntem aici.

Acum vom zbura înapoi pe Pământ din sfera acestor speculații cosmice, în compania lui Pitagora, un alt membru al școlii ioniene, care a fost în egală măsură magician și filosof, dar care, cu toate acestea, are să ne dea unele sfaturi utile despre cum să practicăm filosofia în vremurile noastre.

7 Pitagora și arta memorării și incantației

James Stockdale era un tânăr pilot de vânătoare ce executa misiuni de bombardament în Vietnamul de Nord, când aparatul său A-4E Skyhawk a fost lovit de artileria antiaeriană. Stockdale s-a catapultat din avion și s-a parașutat în satul de la sol. Când a aterizat, sătenii furioși l-au atacat și i-au rupt piciorul atât de rău, încât a șchiopătat tot restul vieții. A fost dus apoi la închisoarea Hoa Lo, unde și-a petrecut următorii șapte ani. În calitate de ofițer cu gradul cel mai înalt din lagăr, a condus organizarea tactică a celorlalți prizonieri și tentativele lor de evadare. A fost, de asemenea, primul pe lista de tortură și a fost torturat de 15 ori, a stat la carceră patru ani și a mers cu picioarele încătușate doi ani. În acest mediu extrem și derutant, învățăturile filosofiei antice au fost trusa lui de supraviețuire. Se întâlnise cu grecii pe când studia filosofia la Stanford University, unde profesorul său de filosofie îi dăduse un exemplar din *Manualul* lui Epictet. Stockdale simțise o imediată afinitate cu viziunea despre lume a Greciei antice și a păstrat *Manualul* la capul patului de-a lungul celor trei stagii de câte șapte luni pe portavioanele din largul coastelor Vietnamului. Pentru că citise și memorase anumite pasaje-cheie din aceste cărți, le avea „la îndemână" ca să suporte viața în lagărul de prizonieri de război. Își amintea multe dintre remarcile anticilor „de natură să modeleze atitudini" (după cum o spune el) și acestea l-au ajutat să se acomodeze cu împrejurările ostile. Își amintea, mai presus de toate, prima sentință din *Manual*: „Unele lucruri sunt în puterile noastre, pe când altele nu sunt". A acceptat că cea mai mare parte din viața lui nu era controlată de el, dar propriul caracter, demnitatea și respectul de sine erau sub controlul său, pe care nimeni nu i-l putea răpi.

Prin memorare și prin absorbirea maximelor filosofice, Stockdale era capabil să-și păstreze senzația de autonomie și demnitate. Nu a fost înfrânt de frică, rușine sau vină, așa cum interogatorii săi nord-vietnamezi sperau să se întâmple. Nu i-au putut spăla creierul. A refuzat mereu să se încline în fața gardienilor, să fie prezentat vizitatorilor străini, veniți să vadă cât de bine erau tratați prizonierii de război ori să meargă la televiziunea de stat vietnameză, pentru a spune că a îmbrățișat principiile marxism-leninismului. Și-a proclamat independența spirituală.

Păstrarea maximelor la îndemână

Filosofia antică era concepută să fie memorată, așa că putea fi „la îndemână" atunci când oamenii se confruntau cu situații tumultuoase, precum aceea în care s-a găsit Stockdale. Învățăturile stoicilor, epicurienilor, cinicilor, pitagoricienilor sau platonicienilor erau adeseori condensate în maxime scurte, pline de miez, alcătuite ca să fie ușor de ținut minte, astfel încât ele să ni se ivească în memorie atunci când ne aflăm în situații stresante. Multe dintre aceste maxime au ajuns până la noi: „Cunoaște-te pe tine însuți"; „Viața nu e decât ceea ce socoți tu"; „Nimic prea mult"; „Nu contează ce ți se întâmplă, ci cum te porți tu"; „Fii comandantul sufletului tău"; „Nimeni nu-ți poate face rău decât cu încăduința ta"; „Greutățile scot la iveală caracterul oamenilor" și așa mai departe. Învățăceii notau aceste maxime în caietele lor, le memorau, le repetau pentru ei înșiși și le purtau cu ei – acesta este rostul unui manual, astfel încât învățăturile sunt *procheiron*, sau „la îndemână". Elevii și le reaminteau cât de des posibil, pentru că „nu este ușor [unui om] să emită o judecată", conform lui Epictet,

„afară de cazul în care trebuie să rostească și să audă aceleași principii zi de zi și, în același timp, să le aplice toată viața lui".[1] Maximele erau ca niște scurtcircuite neurale, ca niște iconițe pe un desktop, care te conectează instantaneu cu un volum de informații. Ele ajutau la transformarea unui principiu filosofic conștient într-o deprindere automată de gândire. Elevii repetau maximele până când „prin meditație zilnică atingeau punctul în care aceste hrănitoare maxime se ivesc cu acordul lor", după cum a spus-o Seneca.[2] Ei le asimilau în dialogul lor lăuntric și le făceau o „parte din sine". Plutarh spune că trebuie „să medităm asupra leacurilor tămăduitoare înainte să fim loviți de necazuri, astfel încât să fie mai puternice prin exercițiu. Căci așa cum câinii sălbatici... sunt domoliți numai de un glas cunoscut, tot astfel nu este ușor să potolești pasiunile sălbatice ale sufletului, afară de cazul în care argumente familiare și bine cunoscute sunt la îndemână să țină în frâu exaltarea acestuia".[3]

Aceste scurte principii, maxime sau argumente persuasive puteau fi prinse într-o clipită, precum „armele dintr-un arsenal", după cum a spus neostoicul din secolul al XVI-lea Justius Lipsius[4], sau ca o trusă de prim-ajutor păstrată „disponibilă în caz de urgență", în expresia lui Marcus Aurelius. Cei care studiază filosofia își pun maxime pe pereți, pe tablouri, lustre, piese de mobilier, oriunde le pot aduce aminte învățăturile de-a lungul zilei. Astăzi, unii studenți chiar își tatuează maxime pe corp, luând literal cuvintele lui Seneca, potrivit căruia învățăturile trebuie să se amestece cu „carnea și sângele" lor și să devină parte din trupul lor până când *Logosul* se întrupează.[5] Rostul maximelor este acela că oamenii sunt niște animale incredibil de uituce și, prin urmare, aidoma amneziculului erou din *Memento*, avem constant nevoie de mici aduceri aminte pentru a ține cursul rațional al vieții noastre.

Pitagora, magicianul-filosof

Filosoful care a inventat această tehnică de condensare a filosofiei în maxime ușor memorabile a fost Pitagora, o neobișnuită și magică figură a școlii ioniene, care a trăit și a predat în Grecia și în Italia în secolul al VI-lea î.Hr. Învățăturile lui au avut o influență majoră asupra lui Platon și din acest motiv Bertrand Russell l-a numit cel mai influent filosof din istoria filosofiei occidentale.[6] De fapt, Pitagora a fost, în egală măsură, magician și filosof și s-ar fi simțit mai acasă la Hogwarts* decât în oricare departament modern de filosofie. Filosofia antică s-a născut din șamanism și uneori a păstrat unele aspecte de magic sau supranatural. Pitagora, de exemplu, se spune că ar fi descins din Apollo Pythius, zeul-șarpe – de unde și numele său. Unele legende sugerează că era el însuși o încarnare a lui Apollo, lucru de care i-a convins pe adepții săi arătându-le coapsa lui făcută din aur. I-a învățat pe adepții lui să creadă în reîncarnare și a pretins că-și putea reaminti viețile sale anterioare și pe cele ale studenților săi. Conform acestei credințe, adepții lui refuzau să mănânce carne, afirmând că „toate ființele însuflețite se înrudesc, aparținând unei singure familii". Putea să prezică viitorul, să apară în două locuri deodată, să stea de vorbă cu animalele și cu râurile, să audă muzica sferelor. Discipolii săi erau, la rândul lor, o grupare de magicieni: unul dintre ei, Aburis Călător-Prin-Ceruri, putea să zboare prin aer, pe săgeata lui fermecată.

Toate aceste povești pot fi luate cu multe rezerve (învățații nu sunt siguri că Pitagora a existat cu adevărat), dar fie ca mit, fie ca figură istorică Pitagora a inspirat cu siguranță o școală de

---

* Hogwarts – numele unei școli de vrăjitori și vrăjitoare din primul volum al seriei *Harry Potter*, de J.K. Rowling (n.t.).

adepți, care au practicat filosofia lui ca mod de viață. Școala lui își avea sediul în sudul Italiei, iar procesul de admitere era foarte exigent. Candidații erau în mod automat respinși și apoi urmăriți în taină timp de câțiva ani, spre a se vedea cum se poartă. Cei acceptați urmau să respecte un jurământ al tăcerii vreme de cinci ani și să renunțe la toate bunurile lor. Puținii socotiți vrednici aveau să fie, în cele din urmă, inițiați în secretele ezoterice ale cultului, care implicau un amestec neobișnuit de geometrie, muzică și incantații magice. Aidoma cultelor de mai târziu, aleșilor nu le era îngăduit să dezvăluie învățăturile lui cele mai înalte, iar dacă părăseai cultul sau trădai secretele lui, ceilalți membri aveau să te ignore ca și cum ai fi murit și chiar urmau să-ți sape mormântul.

Pitagoricienii trăiau într-un fel de fraternitate monastică, în care împărțeau toate bunurile, erau vegetarieni, purtau robe albe și petreceau fiecare zi conform unui program filosofic special, numit și regulament de viață. Scopul acestui regulament era să dezvolte partea divină din ei – *psyche* sau sufletul gânditor – și să-i elibereze de pasiunile lor animalice, ca să le asigure o bună reîncarnare în viața următoare. Toate aspectele vieții lor erau concepute să servească acestui scop. Inițiații se sculau în zori, îmbrăcau robele albe și intonau cântece care să-i pregătească pentru ziua ce stătea să înceapă. Muzica juca un rol central în grija față de suflet a pitagoricienilor. Se presupunea că Pitagora ar fi descoperit gama cromatică, pe cea diatonică și pe cea enarmonică, game care, credea el, reflectau ordinea matematică divină, inerentă universului. Muzica leagă sufletele noastre cu cosmosul divin, credeau pitagoricienii. Ea poate fie să ne agite, făcând pasiunile să fiarbă, fie să ne purifice de pasiuni și agitație, făcând din sufletele noastre o calmă reflectare a cosmosului.

După cântările lor matinale, pitagoricienii făceau exerciții de memorie, încercând să-și reamintească exact ce făcuseră cu o zi înainte, aducându-și astfel aminte maxime pitagoreice esențiale. După care porneau într-o plimbare solitară, într-un loc pașnic și liniștit, ca să-și aducă sufletul într-o stare de serenitate lăuntrică. După aceea, se întâlneau cu colegii inițiați pentru discuții filosofice și recitarea maximelor. Proaspăt inițiații doar ascultau, în timp ce inițiații mai avansați se puteau retrage pentru practica secretă a geometriei mistice. După care inițiații făceau ceva sport, îndeosebi lupte și alergări. Prânzul era o masă simplă compusă din pâine și miere (alcoolul și carnea erau strict interzise. La fel și fasolea, dintr-un motiv oarecare). Apoi, încă o plimbare, de această dată în compania a doi sau trei inițiați. Acest orar destul de plăcut se încheia cu rugăciuni de seară, cântece, sacrificii și incantații, menite să pregătească sufletul pentru somn și să asigure că acesta va avea parte de vise plăcute.

Exercițiile de memorie și incantațiile dețineau un loc central în modul de viață pitagorician. Pitagora și adepții lui aveau o profundă înțelegere a iraționalității psihicului omenesc. Nu e de-ajuns să încerci să transformi personalitatea prin gândire filosofică abstractă, deși aceasta își are locul său. Trebuie să te adresezi și părții iraționale a sufletului, folosind maxime, cântece, simboluri și imagini, astfel încât înțelesurile filosofice să fie absorbite realmente de creier și să devină parte a sistemului tău nervos. Maximele pitagoreice erau niște scurte zicători criptice, care condensau o gândire mai complexă. De exemplu, „nu mânca inima" se presupune că ar fi însemnat „nu te poticni în inutilă melancolie sau autocompătimire"; „Nu face bucăți coroana" însemna probabil „nu ucide veselia"; „Să nu cânți niciodată fără harpă" însemna „încearcă să trăiești viața ca pe un întreg". Inițiații trebuiau să-și repete aceste maxime în

gând sau chiar să le cânte. Au devenit incantații - scurte fraze ce erau rostite sau cântate în mod repetat, ca să vrăjească prin magie sufletul. Cea mai celebră incantație magică din cultura apuseană - abracadabra - era un gen asemănător de incantație filosofică - se presupunea că vindecă sufletul de diferite boli. Se spune că Pitagora ar fi declarat: „Dumnezeule Tată, mântuiește-i pe ei [oamenii] de suferințele lor și arată-le ce putere supranaturală stă sub comanda lor". Ceea ce se pare că a vrut să spună este că oamenii, unici în regnul animal, posedă vorbirea, *Logosul*, Cuvântul, care exercită un farmec magic asupra sufletului nostru. Pentru Pitagora, filosofia trebuia să fie memorată, repetată și cântată, astfel încât cuvintele magice ale *Logosului* să se imprime în carnea, sângele și sistemul nostru nervos.

Pitagora și legea atracției

Tehnicile de memorare și incantație ale lui Pitagora au cunoscut o renaștere pitorească în dezvoltarea personală modernă. Tehnicile sale de incantație au fost „redescoperite" de către Emile Coué, un psiholog francez de la începutul secolului XX, contemporan cu Sigmund Freud, care a realizat propriile descoperiri și teorii privind hipnoza și autosugestia. Coué a declarat că mintea poate face ca gândurile sale să devină realitate - se poate gândi pe sine întru sănătate, bogăție și fericire ori se poate gândi întru nefericire, boală și sărăcie, prin simpla repetare în gând a unor fraze. Acest secret, spunea Coué, a fost descoperit de către Pitagora:

> ... nu este limpede că, prin intermediul gândirii, noi suntem stăpânii absoluți ai organismului nostru fizic și că, după cum

> anticii au arătat cu secole în urmă, gândul – sau sugestia – poate să producă și chiar produce boala sau o vindecă? Pitagora le preda discipolilor săi principiul autosugestiei... Anticii cunoșteau bine puterea – adeseori teribila putere – cuprinsă în repetarea unei fraze sau formule. Secretul incontestabilei influențe pe care o exercitau prin intermediul vechilor oracole rezida, probabil, ba nu, cu siguranță, în forța sugestiei.[7]

Prin urmare, pentru a te face fericit, sănătos și bogat, nu trebuie decât să-ți repeți la nesfârșit niște afirmații pozitive. Coué a sugerat să ne repetăm în fiecare dimineață: „Zi după zi, în toate privințele, îmi e din ce în ce mai bine". O idee asemănătoare se găsește în mișcarea Noii Gândiri, care a înflorit în Statele Unite în anii 1910 și 1920 și care a promovat ideea că gândurile și vorbele „fac" realitatea. Dacă vrei să ai succes, gândește și repetă declarații autoafirmative de succes. Poți să faci ori să fii orice dorești să fii, insista mișcarea Noii Gândiri. Doar spune cuvintele magice și așa va fi. Și, în concordanță cu anii de boom economic care au precedat Marea Criză din 1929, ideea dominantă în mișcarea Noii Gândiri era cum să te îmbogățești. Cea mai celebră publicație a sa a fost *Știința îmbogățirii*, scoasă în 1910 de către Wallace D. Wattles. Cartea începe cu această dubioasă introducere: „Orice s-ar spune în favoarea sărăciei, rămâne faptul că nu este posibil să duci o viață cu adevărat completă și reușită fără să fii bogat". Metoda de a te îmbogăți este, pur și simplu, să gândești că ești bogat, să te simți bogat, să-ți repeți formule autoafirmative de bogăție până când, în mod magic, banii încep să curgă. Pentru că „un gând produce lucrul care este imaginat prin acel gând". Așa că omul doar trebuie să repete afirmații precum „Am succes în orice aș face" sau „Totul merge mai bine cu fiecare zi" până când *realmente le crede* și, abracadabra, așa va fi. Mișcarea Noii

Gândiri a folosit tehnicile filosofiei antice în scopul profan al îmbogățirii personale. Wattles declara, într-o parodie jalnică a lui Pitagora: „Trebuie să insiști asupra acestui lucru [credința că banii îți ies în cale] până când ți se fixează în minte și devine gândul tău obișnuit. Citește aceste profesiuni de credință iar și iar, fixează-ți fiecare cuvânt în memorie și meditează asupra lor până când ajungi să crezi în ele cu tărie".

Mișcarea Noii Gândiri s-a bucurat de o enormă revenire în ultimii 20 de ani, îndeosebi prin succesul senzațional al cărții și filmului *Secretul*, al producătoarei australiene de film Rhonda Byrne. Secretul pe care ni-l dezvăluie Byrne este ideea Noii Gândiri conform căreia atragem spre noi tot ceea ce gândim sau spunem. În această viziune despre existență, universul devine un gigantic supermarket și tot ceea ce noi avem de făcut este să comandăm ce dorim să cumpărăm. Joe Vitali, un guru în marketing, care este personajul principal al filmului, rezumă bine ideea: „E ca și cum ai avea universul în catalogul tău. Îl frunzărești și spui: «Mi-ar plăcea să am această experiență și mi-ar plăcea să am acel produs și mi-ar surâde să am o persoană ca aceea». Comanzi ce-ți place din univers. E chiar atât de ușor". Vedem acest consumerism cosmic la lucru în filmul lui Byrne. Într-o scenă, o fată se uită cu jind la un colier din vitrina unui magazin de bijuterii. Apoi închide ochii, se roagă și – *presto!* – colierul apare prin magie la gâtul ei.

Unul dintre procedeele istețe de marketing pe care le folosește Byrne este să creeze impresia că toate mințile cele mai strălucite din istorie au cunoscut acest „secret". Ea reface întregul drum înapoi până la Pitagora, prin aceasta dând ideilor sale de doi bani aerul legitimității istorice. Nu sunt convins că Byrne a citit realmente vreo carte despre Pitagora, dar, dacă a citit, cred că a răstălmăcit periculos ideile lui. În primul rând, nicăieri Pitagora (sau oricare alt filosof antic vrednic de acest

nume) nu a susținut că filosofia te va face bogat și puternic. De fapt, pitagoricienii erau o comunitate ascetică, ai cărei membri renunțaseră la toate posesiunile lor și se străduiau să-și învingă pasiunea pentru bogăție și faimă. Același lucru este adevărat și în ceea ce-i privește pe filosofii de mai târziu, precum Platon sau stoicii, care sunt uneori invocați pe poziție de guru ai dezvoltării personale. Niciunul dintre ei nu a pretins că filosofia te-ar face bogat și puternic. Epictet le spunea discipolilor săi: „Pământ, avere, reputație – filosofia nu promite niciunul dintre aceste lucruri".[8] Filosofii au sugerat că ți-ar putea aduce bogăția lăuntrică – nu bogății exterioare.

Pitagora și adepții lui cunoșteau limitele filosofiei și mai știau că una dintre cele mai importante lecții pe care trebuiau să le predea era prima lecție pe care am învățat-o: recunoașterea limitelor controlului nostru asupra universului. Citim că „gândul pe care s-a bazat cel mai mult puterea [lui Pitagora] de a îndura era convingerea că niciun necaz omenesc nu trebuie să fie ceva neașteptat pentru oamenii cu minte – așa că ei trebuie să cedeze tuturor vicisitudinilor ce depășesc puterea omului de a le controla".[9] Filosofia ne dăruiește puterea – extraordinara putere – de a ne transforma natura proprie și de a ne vindeca emoțiile. Dar, dincolo de noi, există o lume aspră, violentă, pe care nu o putem stăpâni. De fapt, Pitagora și adepții lui nu s-au înțeles cu comunitatea locală în care trăiau și au sfârșit prin a fi masacrați. Conform legii atracției formulate de către Byrne, aceasta ar însemna că Pitagora – presupus a fi unul dintre pionierii Secretului – și-a îngăduit să nutrească gânduri negative. Potrivit lui Byrne, ni se întâmplă lucruri rele dacă avem gânduri rele. De fapt, multe dintre mințile cele mai strălucite și sufletele cele mai înțelepte ale speciei noastre au avut parte de morți violente – gândiți-vă la Pitagora, Socrate, Seneca, Cicero, Hypathia, Iisus, Boethius, Gandhi, Martin

Luther King. Filosofia îți poate da tărie interioară și autocontrol, dar nu te poate apăra de toate vicisitudinile lumii exterioare. Ideea că ne putem proteja de toate necazurile repetând cuvinte magice este doar visare cu ochii deschiși.

Automatizarea conștientului

Așadar, este Pitagora un magician nebun, nedemn să fie inclus în facultatea noastră de vis? Nu cred. Există un sâmbure de bun-simț și pătrundere psihologică în tehnicile lui de memorare și incantație. El a recunoscut ceva ce terapia cognitivă a dovedit între timp: mințile noastre ascultă și absorb orice gândim și spunem. Aceasta, de fapt, a fost una dintre marile descoperiri ale lui Aaron Beck, unul dintre cei doi inventatori ai TCC. Beck a descoperit că tulburările emoționale, precum depresia, sunt, în mare măsură, cauzate de „vorbirea cu sine": monologul continuu pe care-l rostim către noi înșine de-a lungul zilei, de obicei inconștient. Ne vorbim mereu sub vocal, interpretând lumea și acțiunile noastre din sânul ei. Dacă te oprești și te asculți, poți să auzi acest continuu comentariu desfășurându-se în cap. Te poți surprinde murmurând un cântec și, dacă îți acordezi frecvența și asculți, cântecul este uneori un comentariu inconștient al modului în care te simți. Această inconștientă conversație cu sine are un impact direct asupra emoțiilor noastre și asupra experienței trăite a realității. Terapia filosofică aduce în conștiință această conversație cu sine inconștientă, folosind tehnici precum jurnalul sau dialogul socratic. După care trebuie să luăm noile noastre viziuni filosofice și să le repetăm până ce sunt absorbite de mintea noastră și devin parte din vorbirea noastră automată cu noi înșine.

Tehnici similare de memorare și repetiție există în toate marile tradiții religioase. Religiile și filosofiile orientale folosesc *mantra*, de exemplu, o scurtă frază repetată sau cântată ore în șir până când practicantul intră în stare de transă. Repetarea mantrei imprimă principiile unei religii sau filosofii în mintea practicantului și, de asemenea, se presupune că dă naștere anumitor energii prin sunetele și vibrațiile sale – ceea ce este o idee foarte pitagoriciană. În islam, numele sfinte ale lui Allah sunt repetate sau cântate ca să transforme sufletul. În iudaism și creștinism, vedem o utilizare similară a unor fraze scurte, ușor de memorat; *Cartea Proverbelor*, de exemplu, este plină de zicale memorabile, precum „Un om blând își face bine sieși, pe când un om crud se rănește singur" sau „Un om lipsit de autocontrol seamănă cu o cetate cucerită și lăsată fără ziduri". Iar și iar, autorul (autorii) *Proverbelor* îi spun cititorului să fie atent, să asculte, să țină minte până când învățăturile îi rămân întipărite în minte și sunt absorbite în trup, precum în aceste versuri din *Proverbe* 7,1:

> Fiule, păstrează-mi vorbele
> Și prețuiește poruncile ce-ți dau;
> Păstrează învățăturile mele ca pe lumina ochilor;
> Înnoadă-le pe degete
> Scrie-le pe tăblița inimii tale.

Când am practicat TCC ca să învinge anxietatea socială, cursul de terapie mi-a cerut să citesc în fiecare seară diferite texte, cu glas tare. Erau pline de fraze solemne, incantatorii, precum „Acceptarea este o experiență activă", „Ceea ce-ți rezistă persistă", „Refuz să mă predau gândurilor mele negative", „În clipa de față este pace și fericire" și așa mai departe. Fiecare dintre aceste maxime condensa una dintre ideile terapiei

într-un scurtcircuit neural. Simțindu-mă insuportabil de penibil, trebuia să citesc aceste extrase în fiecare seară și chiar le ascultam înregistrate în timp ce mergeam cu autobuzul sau cu metroul, astfel încât ele au fost absorbite de creierul meu și au devenit parte din monologul meu interior. Mai duceam cu mine și un caiețel, așa cum obișnuiau să facă și anticii, în care îmi notasem unele dintre „frazele de forță" din cursul de terapie. Când mă simțeam realmente stresat, trebuia să mă retrag într-un loc ferit, să scot carnețelul și să repet o „frază de forță". Firește, mă simțeam ridicol, dar a mers. Nu era suficient să am o unică epifanie a modului în care deprinderile mele de gândire mă făceau să sufăr. Trebuia să întreprind o abordare sistematică, menită să creeze noi deprinderi de gândire – iar arta memorării și a repetării maximelor era esențială în cadrul procesului, oricât m-aș fi simțit de ridicol. O altă persoană care a constatat că această tehnică este foarte folositoare este directorul general al unui centru de sănătate mintală din Marea Britanie, care suferă de tulburare bipolară. El a reușit să învingă tulburarea și nu și-a mai luat o zi de concediu medical timp de 15 ani, grație carnețelului pe care-l poartă asupra lui și pe care l-a umplut cu idei și citate care i se par cele mai utile în negarea vechilor sale deprinderi de gândire și simțire. Ori de câte ori revin vechile obiceiuri, el deschide la pagina relevantă și se întărește cu unul sau două citate. Ca și mine, a descoperit că această tehnică i-a salvat viața.[10]

Spălare a creierului?

Dar poate că ar trebui să analizăm mai atent această tehnică înainte de a o folosi. În primul rând, poate filosofia să fie realmente simplificată și redusă la niște lozinci de înghițit ca

niște hapuri? Rostul filosofiei nu este tocmai faptul că ne pregătește să trecem dincolo de asemenea clișee, să gândim mai profund? Și, în al doilea rând, nu este ceva puțin sinistru în această repetare nesfârșită de lozinci până când devin automatisme de gândire? Psihanalistul Darian Lider, unul dintre principalii critici ai susținerii de către guvernul britanic a TCC, a mers atât de departe încât să sugereze că TCC este echivalentă cu tehnicile de spălare a creierului din China maoistă. Nu a insistat și președintele Mao ca toată lumea să poarte la piept cărticica plină cu citate din el, ca parte a programului de îndoctrinare în masă?[11]

Drept răspuns la prima obiecție, da, firește, filosofia este elaborată ca să dezvolte puterile noastre de deliberare conștientă și de investigare sceptică, astfel încât să putem gândi dincolo de clișeele culturii noastre. Dar dacă e ca filosofia să ne transforme realmente psihicul și să fie o terapie eficientă pentru deprinderile noastre emoționale, atunci ea trebuie, de asemenea, să se adreseze părților irațională și automate ale psihicului. Ea trebuie să fie absorbită în deprinderile noastre automate de gândire, simțire și comportare. Altminteri, cortexul tău prefrontal poate să fie foarte înțelept și filosofic, pe când restul de 95% din personalitatea ta e la fel de incorigibil cum a fost întotdeauna. Dacă stai să te gândești, creierul ți-a fost deja spălat, nu neapărat cu consimțământul tău. De când te-ai născut, ai fost îmbibat cu mesaje, din partea părinților, a prietenilor și colegilor tăi, venite prin publicitate, media, toate impregnând sistemul tău nervos cu anumite valori, credințe și deprinderi de gândire și simțire. Poate că ai avut noroc și ai primit numai principii pe de-a-ntregul înțelepte și luminate. Dar este improbabil. Motivul pentru care oamenii practică filosofia este tocmai bănuiala lor că unele dintre opiniile pe care le-au susținut nu sunt chiar atât de înțelepte și că nu

conduc tocmai la împlinirea lor. Însă noua ta filosofie va rămâne mereu superficială dacă nu te scufunzi cu adevărat în ea, dacă nu te înfășori în ea, folosind orice metodă posibilă să ți-o reamintești și să ți-o întipărești în psihicul tău. După cum își spunea sieși împăratul Marcus Aurelius: „Mintea îți va fi aidoma gândurilor tale obișnuite; căci sufletul se vopsește în culoarea gândurilor tale. Cufundă-l, așadar, în șiruri de gânduri [înțelepte]".[12] Există, sper, o importantă deosebire etică între spălarea voluntară, conștientă a creierului - ceea ce sugerează Aurelius - și spălarea inconștientă, involuntară a creierului. Tehnica de memorare a lui Pitagora este utilă atât timp cât te iei la trântă cu vechile și solidele deprinderi de gândire și simțire. Dar există pericolul ca noile tale deprinderi automate de gândire să ajungă, la rândul lor, osificate, dogmatice și suprarigide. Așa că este necesar un act de echilibrare între crearea unor deprinderi automate de gândire și menținerea capacității de a pune sub semnul întrebării acele deprinderi și de a avea în vedere adaptabilitatea și utilitatea lor.

A doua obiecție față de această tehnică, exprimată de către Darian Lider, este aceea că este o formă de cult. Poate fi o metodă prin care un individ sau un grup de indivizi să-și exercite puterea asupra altora, cu scopul de a le spăla creierul și de a-i transforma în niște zombi. E ceea ce, conform relatărilor, guvernul chinez a încercat să le facă prizonierilor americani în războiul din Coreea, amorsându-i să denunțe Statele Unite la televizor. Mai recent, e ceea ce unele culte le fac nefericiților care le cad în gheare. Ei folosesc iar și iar aceiași termeni, cărora le atașează experiențe emoționale foarte puternice, până când inițiații lor absorb modul lor de gândire și acesta devine parte a monologului lor interior. Atunci când controlezi monologul interior al cuiva, îi controlezi sinele. Îngrijorarea exprimată de Lider și de alți critici ai TCC este că terapia finanțată

de guvern implică acest tip de spălare forțată a creierului. Îi forțează pe depresivi și anxioși să aibă „gânduri pozitive", să vadă lumea prin niște ochelari roz, transformându-i în niște zombi fericiți ai statului. Astfel sună argumentul.

Aceasta este o răstălmăcire populară a terapiei cognitive, care se confundă adesea cu psihologia pozitivă, o mai recentă școală de psihologie care derivă din ea. Psihologia pozitivă încearcă, într-adevăr, să-i învețe pe oameni, inclusiv pe copii, anumite deprinderi de „gândire optimistă". Dar nu e ceea ce învață TCC. Albert Ellis, în special, a încercat să-i facă pe oameni să accepte că lumea este un loc dur, nedrept și adeseori imoral. El nu a pretins că ai putea să gândești lumea în orice formă dorești. Aceasta înseamnă să visezi cu ochii deschiși. El a fost un critic explicit al teoriei „autosugestiei pozitive" a lui Emile Coué. Ellis a scris: „Îți poți spune pozitiv ție însuți «Pot să realizez orice doresc!» Dar, firește, nu poți. Poți să gândești plin de entuziasm «Totul va fi cât se poate de bine». Dar, vai, nu va fi... Accentuarea pozitivului este în sine un fals sistem de credințe, de vreme ce nu există nicio dovadă științifică a unor afirmații precum «Zi de zi îmi merge tot mai bine». De fapt, acest gen de pollyanaism* poate fi la fel de dăunător ca și teatralismul negativ despre care clienții își spun că atrage după sine condiția nevrotică".[13]

James Stockdale, pe care l-am cunoscut la începutul acestui capitol, a avut asupra situației sale o viziune oricum în afară de una roz. A fost odată întrebat care prizonieri au suportat cel mai greu captivitatea. Răspunsul lui a fost: „Ah, e ușor de spus, optimiștii. Ei erau cei care spuneau «De Crăciun suntem

* Termen derivat din Pollyana, numele unei eroine populare din poveștile americane, o fetiță caracterizată printr-un optimism incurabil, care în orice situație vedea numai partea bună a lucrurilor (n.t.).

acasă». Și Crăciunul venea și trecea. Apoi tot ei spuneau «De Paște suntem acasă». Venea Paștele și trecea. Pe urmă, Ziua Recunoștinței, după care venea iar Crăciunul. Și au murit de inimă rea". Stockdale spune: „Aceasta este o lecție foarte importantă. Nu trebuie să confunzi niciodată credința că vei birui până la sfârșit – pe care nu-ți poți permite să ți-o pierzi – cu disciplina confruntării cu cele mai brutale fapte din realitatea curentă, oricare ar fi acestea".[14]

Vietcongul a încercat să-i spele creierul lui Stockdale, dar a eșuat – pentru că nu aveau nicio pârghie de a-l înfrânge. El făcuse alegerea lăuntrică de a-și păstra principiile chiar cu prețul vieții. Torturile îi puteau frânge oasele și-l puteau chiar ucide, dar nu l-au putut forța să accepte o credință pe care el a decis să o respingă. După cum spune Epictet: „Nu există hoțul voinței tale libere". Așadar, a fost memorarea de către Stockdale a filosofiei antice un exemplu de spălare a creierului? Doar în cel mai bun sens cu putință. Istoria lui este un exemplu de felul în care putem să ne alegem principiile călăuzitoare și apoi să le sădim în suflet pentru a ne face capabili să înfruntăm presiunile externe. De fapt, școala SERE a Navy SEALs din San Diego, unde soldații americani învață să reziste torturii și tehnicilor de spălare a creierului, îi poartă numele.

8 | Scepticii și arta cultivării îndoielii

Mă aflu într-o sală de conferințe din Las Vegas, deasupra unui vast ocean de lumini sclipitoare, zăngănit de clopoței și roți învârtite, unde jucătorii se sleiesc la jocurile mecanice, precum participanții la o orgie care a început să devină monotonă. Aici, în mijlocul Deșertului Nevada, scepticii s-au adunat să țină conferința lor anuală având ca temă arta vieții raționale. Las Vegas este un loc bizar unde să celebrezi raționalitatea umană, dar scepticii par netulburați de tentațiile din orașul păcatului. „Suntem mult prea raționali ca să fim tentați de jocurile de noroc", spune James „The Amazing" Randi, organizatorul evenimentului, care îi poartă numele: The Amazing Meeting sau TAM.* Aceasta este cea de-a noua Amazing Meeting – „TAM 9 din spațiul extraterestru" – și este cea mai mare dintre toate de până acum. Sunt aici 1 600 de sceptici, din toată lumea, strânși laolaltă de credința lor în știință și în gândirea critică, precum și de antipatia lor față de religia organizată.

Au existat întotdeauna oameni care au suspectat că religia este o colecție de tâmpenii străvechi, dar, spre deosebire de credincioși, acești oameni nu au avut întotdeauna niște locuri unde să se adune și să-și împărtășească opiniile. Acum, Internetul a creat un spațiu. În prezent, mișcarea globală a scepticilor are mai multe milioane de adepți. Există două reviste sceptice, o armată de posturi de radio sceptice, precum The Skeptics Guide to the Universe, Skeptoid, Skepticality și

* *Amazing* înseamnă „uimitor", „uluitor", „nemaipomenit" (n.t.).

the Pod Delusion, și mai multe chat rooms sceptice, liste de e-mail și bloguri, unde scepticii își critică feroce propriile opinii și credințele altora. Există, de asemenea, grupuri de sceptici offline prin Europa, Australasia și în majoritatea statelor americane, unde necredincioșii pot să se adune, să mănânce, să bea, să vadă filme și să-și spună povești despre tembelismul celorlalți oameni. Mișcarea sceptică are propriul grup de lobby la Washington, propriile grupuri studențești în multe campusuri, chiar propriile tabere de vară pentru copii. „Puștii vin în Camp Inquiry pentru prieteni, distracție și gândire independentă", spune Conrad Hudson, care contribuie la organizarea taberelor de vară sceptice în mai toate statele americane. Cum încurajează taberele gândirea liberă? „Le spunem copiilor că în tabără hălăduiește un dragon invizibil, pe nume Percy, și oferim un premiu oricui poate dovedi că Percy există. Copiii mai micuți vor realmente să-l găsească. Cei mai mărișori încep să-și dea seama că nu există..."

Ca orice altă mișcare, scepticismul are și starurile sale rock. Există chiar și un joc sceptic de Top Trumps*, cu caricaturi ale personalităților de frunte ale mișcării, însoțite de o evaluare a superputerilor lor sceptice. Una dintre cele mai proeminente figuri emblematice ale mișcării este Richard Dawkins (cartea lui de Top Trumps spune că superputerea lui este „să dea cu copita în fuduliile logice ale dușmanilor rațiunii"), care pășește țanțoș, cu ochelari de soare pe nas, prin cazinoul Southpoint, flancat de un bodyguard, înainte de a fi asaltat de fani ca un Elvis ateu. Discursul său de deschidere este întâmpinat cu ovații în picioare înainte să fi spus vreun cuvânt. După aceea,

* *Top Trumps* – joc de cărți; fiecare carte conține o serie de date numerice și scopul jocului este să se compare datele numerice de pe cărțile oponenților, pentru ca unul dintre ei să ia cartea celuilalt. Există numeroase seturi de cărți de joc, fiecare având o anumită arie tematică: mașini, filme, sporturi etc. – în cazul de față, figuri marcante ale mișcării sceptice (n.t.).

coada scepticilor dornici să primească un autograf se întinde cât e coridorul de lung. „Am cerut să mi se citească la nuntă un fragment din ultima lui carte", șoptește o delegată îmbujorată. „Eu mi-aș dori o jumătate de ceas singură cu el într-o cadă fierbinte", murmură o alta.

Echipa lui Randi

Inima fierbinte a familiei sceptice este James „The Amazing" Randi, un tip mititel, slăbuț, cu o barbă albă și lungă, omniprezent, oricând abordabil pentru o conversație și o îmbrățișare. „Sunt mort după îmbrățișări", mărturisește el auditoriului. Delegații poartă tricouri cu figura lui și sloganе precum „Team Randi" sau „I'm with Randi". Ei poartă chiar bărbi albe false în semn de omagiu. Și, ca să fim drepți, Randi este realmente uimitor. A fost un copil-minune în anii de școală, atât de inteligent, încât a fost scutit de frecventarea cursurilor și i s-a eliberat un card special pe care să-l arate la poliție, care-l acuza de chiul. Îmi spunea: „Am fost destul de singuratic în copilărie, pentru că nu aveam un grup de egali cu care să mă amestec". În loc să meargă la școală, și-a petrecut cea mai mare parte din timp în muzee și biblioteci. A început, de asemenea, să meargă la teatru și a fost fascinat în mod deosebit de către un magician pe nume Harry Blackstone, care făcea o femeie să leviteze în timpul reprezentațiilor sale. După spectacol, tânărul Randi a mers în culise să-l cunoască pe Blackstone, căruia i-a fost simpatic, și acesta i-a explicat mecanismul câtorva dintre trucurile sale. Randi s-a întors acasă hotărât să devină magician și a ajuns unul foarte bun. A debutat ca artist al evadărilor, prin cluburile din America de Nord. Și-a făcut un nume în Québec, când a fost arestat de poliția

locală după ce a demonstrat cât de ușor era să te eliberezi din cătușele lor. L-au băgat în arest, de unde a evadat iar. A evadat dintr-o cămașă de forță deasupra Cascadei Niagara. A ieșit dintr-un sicriu din fier de pe fundul unui râu. L-a decapitat pe Alice Cooper, pe scenă, câteva seri la rând. Și, pe deasupra, la fel ca și Marele Houdini mai devreme, a început să-i demaște pe acei șarlatani care se foloseau de iluzie ca să pretindă că posedau realmente puteri magice sau religioase.

Cel mai celebru exemplu a fost momentul în care l-a ajutat pe Johnny Carson să-l demaște pe Uri Geller. La începutul anilor 1970, Geller sosise recent în Statele Unite și făcea senzație cu puterile sale de a citi gândurile și de a îndoi linguriță. Era programat să apară în emisiunea lui Johnny Carson *The Tonight Show* și Carson l-a sunat pe Randi, care apărea frecvent în emisiunea lui, ca să-l întrebe cum se pot asigura că Geller nu și-a aranjat reprezentația. Randi le-a dat producătorilor emisiunii instrucțiuni amănunțite și, când a apărut Geller, puterile acestuia l-au părăsit în mod misterios (puteți să vedeți pe YouTube). Spune Randi: „M-am simțit destul de mândru după aceea și am crezut că Geller era terminat. Dar mă înșelam foarte tare – era din nou la televizor peste câteva seri. Acum îmi dau seama că mijloacelor media nu le pasă să spună adevărul, atât timp cât atrag atenția oamenilor". Când a împlinit 60 de ani, Randi a hotărât că era „timpul să pună în cui cămașa de forță" și să se dedice pe de-a-ntregul născândei mișcări sceptice. A înființat James Randi Educational Foundation, care lucrează neobosit să demaște escrocii, șarlatanii și falsificatorii din comunitățile religioase, New Age și paranormale. În ultimii ani, fundația lui Randi a oferit un premiu de un milion de dolari oricui poate dovedi că posedă puteri paranormale. Nimeni nu a câștigat premiul deocamdată.

În rândurile mișcării sceptice, se găsesc numeroși asemenea investigatori de fenomene paranormale sau „demasca-

tori". La conferință, am cunoscut un membru al Grupului de Investigații Independente, o agenție de investigare a fenomenelor paranormale din Hollywood (o ceată de tip Scooby Doo), care mi-a spus: „Toți suntem *geeks* – maniaci IT. Ne pasionează să cercetăm chestii de genul fantomele și fizica și o parte din noi speră că pretențiile unora se vor dovedi adevărate. Luna trecută ne-am trezit în birou cu un tip care pretindea că poate să creeze un vortex energetic, chiar acolo pe loc. Ne-am zis: «Uau, *cool*!» Dar s-a dovedit că nu putea". Mulți sceptici sunt scamatori și iluziniști, care s-au dedicat demascării tuturor trucurilor de care se folosesc șarlatanii. Religia, cred ei, este doar un alt tip de spectacol de iluzionism. „Uitați-vă la Biserica Romano-Catolică", îmi spune Randi. „E cât se poate de stupidă și de teatrală." Cât de des, mă întreb, de-a lungul istoriei omenirii, „făcători de minuni" lipsiți de scrupule s-au folosit de trucuri irezistibile ca să câștige bogăție, sex și putere asupra credulilor? Cât de des se mai întâmplă încă și astăzi?

Scepticii antici

Ca mișcare filosofică, scepticismul a existat vreme de câteva secole și, ca majoritatea altor școli filosofice grecești, își are originile în gândirea lui Socrate. Scepticii au subliniat că Socrate a fost primul sceptic, deoarece a fost cinstit în a recunoaște cât de puține lucruri erau cunoscute cu certitudine de către el sau oricine altcineva. Scepticii au decis că această acceptare a limitelor cunoașterii noastre este esența filosofiei. S-au numit *skeptikoi*, adică investigatori sau cercetători. Primul sceptic, se spune, a fost Pyrrhon din Elis, contemporan cu Epicur și primii stoici la sfârșitul secolului al IV-lea și începutul secolului al III-lea î.Hr. Se spune că Pyrrhon a călătorit în India cu oastea lui Alexandru cel Mare. Acolo, a venit în contact cu

niște „filosofi despuiați" – probabil yogini indieni – și a fost inspirat de filosofia și modul lor de viață. Când s-a întors în Grecia, a prezentat „doctrina incomprehensibilității și necesitatea de a ne suspenda judecata". Pyrrhon și adepții lui au declarat că nu putem ști niciodată cu siguranță dacă ceva este adevărat sau nu. Putem ști, de exemplu, că mierea este pentru noi dulce, dar nu putem ști vreodată dacă *este* realmente dulce, în esența ei, sau dacă acesta este numai modul în care ne apare nouă. Poate avea un cu totul alt gust pentru, să spunem, un om bolnav sau pentru altă specie. Putem chiar să visăm că mâncăm miere. Alte școli filosofice, precum stoicii, pretind cu grăbire că sunt capabile să treacă dincolo de aparențe și de păreri, pentru „a cunoaște" cu adevărat realitatea. Sfârșesc prin a pretinde că pot cunoaște chiar și realitatea divină, ca și cum rațiunea omenească poate să știe vreodată ce se petrece în mintea lui Dumnezeu – sau, din capul locului, măcar faptul că există un Dumnezeu.

Tocmai acest gen de dogmatism, au subliniat scepticii antici, este cauza principală a suferinței emoționale. Ne grăbim să tragem concluzii pripite, suntem supraîncrezători în părerile noastre și asta ne face ori exagerat de depresivi, ori excesiv de euforici. Suntem siguri că Dumnezeu este de partea noastră și că nimic nu va ieși vreodată rău; ori suntem siguri că universul ne este dușman și că nimic nu va ieși vreodată bine. Chiar dacă am fi epicurieni și nu am crede în intervenția divină, încă am susține dogmatic că plăcerea este singurul bine și după aceea vom fi deprimați atunci când suferim. Pentru toate aceste boli dogmatice, scepticismul antic le oferea adepților săi o formă de terapie. Îi antrena să renunțe la certitudinile lor și să accepte ideea că știu atât de puțin. Oferea mecanisme argumentative specifice cu care să combată orice opinie cu o opinie alternativă, ca să demonstreze că, văzând că poți crede orice, ai putea, tot atât de bine, să nu crezi nimic.

Un sceptic faimos, Carneade, a prezentat în public această tehnică la Roma, pledând în favoarea dreptății într-o zi și întorcându-se, a doua zi, ca să argumenteze împotriva dreptății. Romanii au fost destul de șocați și l-au alungat pe Carneade din oraș.

Exact așa cum budistul zen, după ce a meditat asupra unui *koan*, atinge un moment în care abandonează rațiunea și logica și dobândește *satori*, tot astfel scepticul, după ce a contrazis un argument cu altul, va ajunge brusc într-un moment în care încetează să mai gândească atât de mult și dobândește liniștea.* Această liniște netulburată este, de fapt, scopul sau țelul existenței sceptice, conform lui Sextus Empiricus, un medic și filosof sceptic care a trăit în secolul al II-lea d.Hr. Alte școli filosofice, surprinse de această campanie de gherilă împotriva teoriilor lor, au ripostat. Atât Aristotel, cât și stoicii au arătat că, dacă îți suspenzi cu adevărat orice opinie legată de bine și de rău, atunci devii total inert. La urma urmei, orice acțiune presupune credința implicită că ceva merită să fie făcut. Te dai jos din pat deoarece crezi că merită să te dai jos din pat. Tot astfel, filosofezi deoarece crezi că merită să filosofezi. Altminteri, de ce ai face-o? De ce ai face indiferent ce? Un sceptic care într-adevăr și-a suspendat toate opiniile legate de bine și de rău ar fi norocos dacă ar supraviețui timp de o săptămână. Dacă un autobuz s-ar îndrepta spre el, de exemplu, de ce s-ar deranja să se dea la o parte? De fapt, o relatare spune că Pyrrhon trebuia mereu să fie tras la o parte de către discipoli din calea căruțelor. O altă istorie relatează că el și un discipol se plimbau într-o zi, iar discipolul a căzut într-un șanț. Pyrrhon

---

* *Koan* (lb. japoneză) – fabulă, frază, întrebare sau dialog folosite în practica meditației budiste zen pentru atingerea stării de „mare îndoială", ca etapă intermediară către *satori*, percepția golului și identificarea cu Buddha, extazul suprem în budismul zen, echivalentul *nirvanei* din budismul hindus și cel tibetan (n.t.).

și-a continuat mersul, senin și netulburat, în vreme ce alți adepți l-au scos din șanț pe nefericitul discipol – după cât se pare, incidentul nu a făcut decât să sporească admirația discipolului față de completa indiferență a lui Pyrrhon față de evenimentele exterioare.

Scepticii au pus la punct mai multe apărări față de critica potrivit căreia filosofia lor făcea imposibilă orice acțiune. Cea mai convingătoare apărare este aceea că scepticul acționează în acord cu ceea ce el consideră a fi probabil. Această apărare a fost elaborată de către scepticii academici, numiți astfel deoarece, timp de aproximativ un secol, sceptici precum Carneade au fost la conducerea Academiei lui Platon din Atena. Scepticii academici erau, în mod tipic, ceva mai convenționali și mai puțin radicali decât scepticii pyrrhonieni. Carneade și alți sceptici academici au susținut că, în vreme ce nu vom putea niciodată „să cunoaștem" realitatea, putem cel puțin să construim ipoteze provizorii asupra ei. Tot ceea ce putem spera este o presupunere inteligentă și de scurtă durată că o opinie este corectă, deși nedovedită astfel. Putem să acționăm în acord cu ipotezele noastre provizorii despre realitate, în timp ce ne îndoim mereu de acele ipoteze, prin aceasta opunând rezistență dogmatismului prostesc al stoicilor, pitagoricienilor, epicurienilor și altor școli.

Această formă mai puțin extremistă de scepticism s-a bucurat de o mare influență în filosofia modernă de la Descartes încoace, întrucât filosofia s-a folosit de scepticism ca să critice dogmele catolice și să se elibereze de influența Bisericii. Sub influența unor empiriști precum John Locke, scepticismul s-a asociat treptat cu empirismul și cu metoda experimentală, care sugerează că putem cunoaște realitatea numai prin ipoteze bazate pe observații ce pot fi dovedite drept false în viitor. Toată cunoașterea noastră este, așadar, provizorie. După cum a arătat David Hume, marele sceptic din secolul

al XVIII-lea, numai pentru că soarele a răsărit în fiecare zi de-a lungul întregii noastre vieți, aceasta nu înseamnă că putem fi absolut siguri că va răsări și mâine. Această atitudine sceptică ne-ar fi de ajutor în a ne apăra de „entuziasm", prin care Iluminismul numea toate formele de fanatism, îndeosebi pe cel religios. De ce și-au petrecut europenii cea mai mare parte din secolul al XVIII-lea omorându-se între ei din pricina diferențelor religioase, când, dacă ar fi fost cinstiți, ar fi recunoscut că niciunul dintre ei nu putea să fie absolut sigur dacă Dumnezeu era catolic sau protestant sau măcar dacă Dumnezeu există? E mult mai înțelept să ne abținem de la aserțiunile dogmatice, prea sigure de ele însele și prea intolerante. Dar scepticismul civilizat al lui Hume a avut niște progenituri stranii în secolul al XIX-lea. Filosofi precum Søren Kierkegaard și Friedrich Nietzsche au decis că Hume avea dreptate: nu putem fi cu adevărat siguri de nimic. Sub toate teoriile și valorile umane se cască un abis de nimicnicie, și această nimicnicie înseamnă că lucrurile care contează nu sunt rațiunea sau logica, ci puterea și credința. Trebuie să ne afirmăm drept creații ale voinței pure într-un univers absurd. Trebuie să avem curajul de a fi propriii noștri legiuitori. Cel puțin aceasta este filosofia radicală ce stă la baza unei școli contemporane de dezvoltare personală, numită Landmark Forum.

Inventarea lui Werner Erhard și Landmark Forum

Landmark a fost invenția unui vânzător american de mașini uzate, pe nume John Paul Rosenberg. Într-o zi, Rosenberg și-a lăsat nevasta și cei patru copii și s-a mutat la St. Louis cu altă femeie. S-a făcut comis-voiajor pentru programul „Mari Cărți" inițiat de *Encyclopedia Britannica* și, în timpul liber, i-a studiat

intens pe unii dintre maeștrii de frunte în domeniul dezvoltării personale: Dale Carnegie, Napoleon Hill, filosofie existențialistă, zen, chiar și o spoială de L. Ron Hubbard. Le-a sintetizat pe toate în propria tehnică intensivă de antrenament, despre care pretindea că i-ar putea elibera complet pe oameni de complicații, dându-le posibilitatea de a se „reinventa". A numit-o *Erhard Seminars Training* sau „est". La fel ca și stoicii sau TCC, Rosenberg sugera că nu evenimentele provoacă suferințe, ci opiniile sau „poveștile" noastre despre evenimente. Ne spunem povești false despre realitate, după care confundăm aceste povești cu realitatea însăși. Stoicii credeau că, dincolo de toate poveștile noastre false, există un Dumnezeu adevărat și un mod de viață „drept". Rosenberg este mult mai sceptic. La fel ca și scepticii antici, el insistă că *toate* narațiunile etice sunt „povești". Niciuna nu este adevărată. Rosenberg i-a spus lui Adam Curtis, de la BBC:

> Ideea de bază din „est" este să cobori strat după strat după strat [al sinelui], până îl atingi pe ultimul, pe care îl descoperi și ajungi să recunoști că, în realitate, el este realmente gol și fără sens. Acum, acesta este punctul terminus al existențialismului, dar „est" merge mai departe. Nu e numai gol și fără sens – dar și ideea că e gol și fără sens e goală și fără sens. Și-n asta zace o enormă libertate. Toate construcțiile, toate regulile pe care le-ai îngrămădit peste tine au dispărut. Nimic nu oferă un loc extraordinar de tare unde să te situezi, deoarece din acest nimic poți să creezi o viață. Poți să fii ceea ce vrei tu să fii.[1]

Din nimicnicia scepticismului extrem, Rosenberg spera să dea oamenilor puterea de a-și recrea sinele, forța să devină supraoameni nietzscheeni – voințe pure într-o lume fără sens. El s-a reinventat în acest fel, luând noul nume, foarte arian, de Werner Hans Erhard. „est" a avut un succes enorm și l-a făcut

pe Erhard faimos și bogat în anii 1970 și la începutul anilor 1980.[2] În 1991, Erhard și-a vândut afacerea familiei și altor angajați și a rebotezat-o Landmark Education Forum. A continuat să o ducă foarte bine după aceea, cu peste un milion de oameni înscriși la cursul său introductiv. Are centre în toată lumea, printre care o clădire de patru etaje în nordul Londrei, unde am urmat cursul introductiv de trei zile în câteva dimineți reci de octombrie, în 2011.

Filosofie socratică șoc

„E ca la poker", spune David. „Nu te interesează cartea următoare decât dacă ai pus ceva bani pe masă." Prețul nu-i alungă pe oameni: pe hol trebuie să fie cam 200 de inși, care dârdâie sub giganticele aparate de aer condiționat, așteptând să fie transformați. Și acești 200 de oameni trec prin ceea ce, în esență, este o sesiune de trei zile de antrenament intensiv pentru viață. Sesiunile sunt strict orchestrate de către Lider, care urmează un scenariu minuțios. La început, membrii audienței strigă diferite lucruri sau fac comentarii din sală, dar ni se spune că singurul mod de a participa este să urci până la unul dintre cele trei microfoane din încăpere, unde putem intra într-un „dialog socratic" cu Liderul. Liderul ne cere să trecem de la concepte intelectuale la situații concrete din viața noastră. Suntem îndemnați „să ne împărtășim" experiențele. Se pune mare accent pe faptul de a fi „autentic" – deși nu se explică de ce autenticitatea ar trebui să fie o valoare morală deosebit de importantă într-un univers fără sens. Cu toate acestea, ni se spune că nu putem beneficia de Landmark decât dacă ne strigăm în public dramele lăuntrice, secretele și minciunile. Și oamenii stau la rând ca să-și împărtășească istoriile.

Abia așteaptă să-și dezvăluie secretele și traumele pe care le-au dus cu ei timp de decenii: tăticu' nu m-a iubit niciodată, unchiul meu m-a abuzat sexual, iubita mea nu mă ia în serios. Este o orgie colectivă de mărturisiri. Este ceva în sine profund satisfăcător: dă frâu liber nevoii noastre liberale de a vorbi despre noi înșine[3], dar și dorinței noastre arzătoare de a ieși din izolarea noastră liberală și de a ne exprima sentimentele în cadrul unui grup numeros, așa cum oamenii obișnuiau s-o facă în biserici. Și este, totodată, un mare teatru, ca un Jerry Springer Show de trei zile.*

Pe urmă, după ce ți-ai împărtășit povestea, Liderul o face praf. Să spunem că dialogurile socratice conflictuale nu sunt ceva nou. Epictet își făcea zob discipolii, Diogene se pișa pe trecători, Albert Ellis îi ridiculiza pe oameni în public în seminariile sale libere de vineri seara. Dar în sesiunile „est" și în unele sesiuni Landmark, ridiculizarea în public poate să fie de-a dreptul brutală. Liderul îți atacă „reprezentația", își bate joc de autocompătimirea ta, îți minimalizează drama, ca să-ți arate nimicnicia poveștii pe care ai purtat-o pe umeri în toți acești ani. La cursul meu, participanților li s-a spus: „Ești o minciună din cap până-n picioare", „Ești șleampăt și n-ai pic de integritate". Narațiunea participantului este deconstruită în public de către atotputernicul Lider – Tăticu' cel Mare sau Mămica cea Mare, tronând pe scenă în scaunul regizoral. Participanții, stând în fața lor ca niște copii obraznici, se simt, firește, stresați, umiliți și vulnerabili, dar cumva și satisfăcuți

---

* *The Jerry Springer Show* – emisiune TV tabloid din Statele Unite, având următorul scenariu: moderatorul anunță o temă de viață și ia un interviu primului invitat, care s-a confruntat cu o situație relevantă. Urmează un al doilea invitat, care îl contrazice pe primul, în forme din ce în ce mai violente, până la păruială. Ciclul se repetă cu mai multe perechi de invitați, după care spectacolul se încheie cu o rundă de întrebări adresate din public tuturor invitaților (n.t.).

(„*Sunt* un mincinos, un escroc de rahat, o merit!"). Apoi, când povestea lor a fost făcută praf în public, Liderul le oferă perspectiva unui nou răsărit strălucitor. Dacă acceptă că povestea lor este o minciună și posibilitatea adevăratei libertăți prin Landmark, pot să pășească într-un „miraculos nou imperiu al posibilității". „Ai înțeles?", întreabă Liderul. „Am înțeles", mormăie participantul, ca un școlar plin de căință. „OK, mulțumim pentru mărturisire." După care toți cei 200 de oameni din sală îl aplaudă pe participant și, după ce a trecut prin intensa umilință de a fi ridiculizat în public, acesta simte intensa ușurare de a fi acceptat și ovaționat de către întregul grup, precum și o intensă admirație, ba chiar iubire față de Liderul care l-a ridiculizat. „Timp de două zile mă veți urî", ne spune David. „Dar în cea de-a treia zi, veți dori să mă luați de bărbat."

„Tehnologia" Landmark (după cum o numește el) are un efect uluitor asupra unor participanți. Terapia tradițională se ferește să le spună oamenilor ce să facă – dar nu și Landmark. Cineva din grupul meu „ne-a împărtășit" că-și ascunsese homosexualitatea față de părinți. Liderul i-a spus să o sune pe mama lui *chiar la următoarea pauză*. Și a sunat-o. Tuturor ni s-a cerut, într-o dimineață, să sunăm la telefon un membru de familie și să ne confesăm, și toată lumea s-a îmbulzit afară și s-a confesat (un participant s-a întors, ușor deprimat, și ne-a spus că maică-sa i-a răspuns: „Ah, scumpule, nu e numai din cauza ta!"). Și, lucru important, ni s-a spus cu precizie cum să fim „autentici" în aceste comunicări. Trebuia să spunem că suntem la Landmark. Și trebuia să invităm persoana la ceremonia de „absolvire" a cursului Landmark și să-i înrolăm în experiența noastră Landmark. „Mamei tale nu i-ar prinde bine și ei toată chestia asta?", ne-a întrebat David. „Dar soției? Copiilor?" Cu toții am fost amorsați să răspândim mema Landmark printre prietenii și membrii de familie, ca niște

propagatori de mesaje spam. Oamenii expediau texte tuturor contactelor din telefoanele lor, ca și cum ar fi fost niște sisteme de e-mail infestate cu un virus. Aceasta face parte din geniul Landmark, ca strategie de marketing (Landmark a fost, în fond, comis-voiajor și încă mai are companii-surori în marketing și design de brand). Dacă vrei ca produsul sau ideea ta să se răspândească, transformă-ți consumatorii în agenți de vânzări. În această privință, stoicismul a dat greș, iar creștinismul a avut succes.

Landmark înțelege modul în care oamenii tânjesc după libertate, dar și după aprobare, după supunere față de autoritate, după un limbaj comun pe care să-l poată împărtăși cu sute de alți oameni. Noi suntem niște narcisiști liberali, dar, în adânc, suntem, de asemenea, și conformiști. Landmark „prinde" toate astea și lucrează cu ele. Ați fi uimiți cât de rapid participanții absorb și imită papagalicește terminologia Landmark, descriindu-și viețile interioare în termeni de „reprezentație", „dramă", „povești" și așa mai departe. Liderul spune în mod repetat: „A priceput toată lumea? Dacă ați înțeles, ridicați mâna". Și toată lumea e cu mâna sus.

Povestea lui Joe

Unii oameni găsesc că experiența Landmark este într-adevăr utilă și transformatoare. Dar este o formă de antrenament radicală și totală. Așa se declară prin actul de renunțare la drepturi juridice pe care trebuie să-l semneze toată lumea la începutul cursului, care ne spune că, deși Landmark este pe deplin sigur, există un risc extrem de mic de „comportament ușor psihotic" (îmi place ideea de psihoză „ușoară") și că „în

proporție de sub 1/1 000 la 1% dintre participanți s-au raportat cazuri de sinucidere inexplicabilă". Ni se „recomandă insistent" să nu urmăm cursul dacă suferim de tulburare bipolară, depresie, insomnii sau dacă nu suntem siguri de sănătatea noastră mintală și suntem avertizați că oficialii Landmark nu au pregătire de terapeuți. În pofida acestor avertismente clare, tot am fost îngrijorat de unii oameni din grup, precum un bărbat din India care ne-a spus urlând că fusese abuzat sexual în copilărie. Abia vorbea englezește. Pricepuse el ce i se spusese? Înțelegea de ce tot grupul râdea, că nu râdeau de el, ci de ceva spus de către Lider? Nu era timp să mă lămuresc – spectacolul trebuia să meargă mai departe.[4]

Pentru câțiva oameni vulnerabili, experiența deconstrucției publice a „ego-reprezentației" lor poate fi traumatizantă. Oricum, pentru Joe a fost. Când a terminat studiile universitare la începutul mileniului, era deprimat, stima sa de sine era la un nivel foarte scăzut și era blocat într-o slujbă administrativă pe care o ura. A auzit despre Landmark și s-a înscris. Liderul sesiunii londoneze la care a participat Joe se numea Alain Roth. În timpul zilelor de weekend, diferiți participanți s-au ridicat și și-au împărtășit grupului traumele lor personale. „Oamenii fuseseră violați, abuzați, cineva își omorîse tatăl", spune Joe. În loc să simpatizeze cu aceste mărturisiri, Liderul ridiculiza autocompătimirea individului și îi cerea să-și asume responsabilitatea celor întâmplate. De exemplu, o fată a povestit cum fusese violată. Liderul a susținut că ea „crease premisele" acelei întâmplări. Când oamenii au încercat să o consoleze, Liderul a susținut că și ei „creau premisele" autocompătimirii ei.

Joe a fost primul care s-a ridicat și a sfidat autoritatea Liderului.

Țin minte, eram absolut îngrozit. Îmi tremurau mâinile. Stăteam în fața tuturor acelor oameni, sfidând autoritatea Liderului, dar am simțit că trebuia s-o fac. Am spus: „Și dacă un lucru pe care îl dorești este ca oricine de pe lumea asta să admită că nu orice este posibil?" Iar Liderul mi-a rânjit batjocoritor: „Problema ta este că-ți place să faci pe deșteptul". M-am simțit strivit. Brusc, m-am întrebat dacă era adevărat, dacă eram realmente un ins fără valoare, blocat de intelectul meu. M-am așezat. Nu că făcusem o descoperire... dar nu am avut curajul să plec.

În următoarele trei zile, Joe a devenit din ce în ce mai stresat, dar a simțit totuși că trebuie să continue ca să culeagă roadele cursului. După curs, Joe era incapabil să vadă vreun sens în lume. Suferea de o reacție extremă la stres și sistemul său nervos era inundat cu adrenalină, ca și cum s-ar fi aflat într-un pericol de moarte – în fond, eul său *era* în pericol mortal. „Încrederea în mine era subminată, dar nimic nu fusese pus în loc", sugerează el. Stresul extrem i-a încălcit procesele cognitive și l-a făcut să sufere de paranoia în stadiu avansat și de iluzii psihotice: credea că toată lumea vorbește codificat despre el, chiar și la știrile TV, și că un soi de cataclism global urma să aibă loc. A sfârșit prin a fi închis într-un azil psihiatric timp de șase săptămâni și a încercat să-și dea seama unde se afla și ce se întâmpla cu el. „O vreme, am crezut că eram cu toții pacienți internați cu boala vacii nebune, numai că unii dintre noi eram sănătoși și jocul consta în a-ți da seama cine are boala și cine nu."

Joe a revenit progresiv la realitate, cu ajutorul medicației antipsihotice și prin tehnica sceptică de a verifica probele, pentru a vedea care povești erau probabil adevărate și care nu. Experiența l-a lăsat într-o văgăună de adâncă îndoială epistemologică, din care a ieșit formulând și verificând ipoteze. De exemplu, era convins că toată lumea e cu ochii pe

el, gândindu-se la el sau vorbind despre el. Așa că a încercat să verifice această teorie. S-a forțat să se uite dacă oamenii *erau* cu ochii pe el. Și nu erau. A găsit treptat o cale de a căpăta ceva mai multă certitudine, sau probabilitate, în interacțiunile sale cu lumea. S-a pus din nou pe picioare și recent s-a înscris la un doctorat în științe cognitive și filosofie. Aș sugera că Joe a trecut de la o formă foarte radicală de scepticism (nimic nu e adevărat) la una ceva mai sănătoasă (unele ipoteze sunt mai probabile decât altele, pe bază de dovezi), și aceasta a fost cheia recăpătării sănătății sale. Cu toții putem beneficia de acest gen de scepticism moderat față de credințele noastre emoționale despre lume, astfel încât, atunci când ne surprindem gândind că „acea persoană mă urăște", să ne putem pune întrebarea: „Chiar așa stau lucrurile? Ești sigur? Unde e dovada?" Conform TCC, ceea ce în mod tipic provoacă tulburările emoționale este încrederea noastră excesivă în interpretările dogmatice pe care le dăm lumii. O persoană depresivă este *sigură* că lucrurile vor merge prost. O persoană ce suferă de anxietate socială este *sigură* că ceilalți o antipatizează. Putem învăța să ne punem sub semnul întrebării propria dogmă rigidă și să ne deschidem către noi modalități de a ne interpreta experiența.[5]

Serviabilul șef al Departamentului de publicitate de la Landmark, Deb Beroset Miller, și-a cerut scuze pentru experiența lui Joe, dar a spus că nu e reprezentativă și că majoritatea participanților găsesc cursul profund mulțumitor (deși declarația legală de renunțare la drepturi a programului spune că și alți indivizi, fără antecedente de boli mintale, au declarat episoade psihotice după curs). Deb îmi spune că Liderul cursului la care a participat Joe, Alain Roth, care a făcut și subiectul unui documentar francez critic[6], nu mai lucrează în cadrul organizației și că Landmark „și-a schimbat în totalitate" metodele în ultimii cinci ani. Nu putem pune episodul psihotic al lui Joe pe

seama Landmark - el se simțea deja deprimat înainte de sesiune și, probabil, nu ar fi trebuit să participe. Dar poate că Landmark ar trebui să pună la dispoziția oamenilor avertismente mai clare că acest curs nu este potrivit pentru oricine: website-ul său, de exemplu, trâmbițează beneficiile miraculoase ale cursului, dar nu spune nimic despre riscurile sale.

Poate sta scepticismul la baza unei comunități?

În lumea antică, scepticismul era folosit drept fundament al unor mici școli și comunități, dar ce-i de spus despre sceptici moderni - bramburita armată de necredincioși pe care i-am întâlnit la Amazing Meeting din Las Vegas? Ar putea o adunătură atât de incredulă și de diversă să alcătuiască vreodată o comunitate? Judecând după cele câteva zile petrecute asistând la lucrările TAM din Las Vegas și după dimensiunile mișcării sceptice globale, răspunsul ar trebui să fie unul afirmativ. Scepticii moderni au dovedit că nu trebuie să crezi în Dumnezeu pentru a crea o comunitate de credință. „Am crescut într-o familie de mormoni", spune Sarah, la prima ei participare la TAM. „Am părăsit acea familie. Poate că am găsit aici o nouă familie." Bine, am întrebat-o, dar cât de profunde sunt legăturile și obligațiile în această comunitate? Ți-ai lăsa copiii în seama acestor străini? S-a gândit puțin. „Cred că da. Am cunoscut câțiva *oameni realmente drăguți*."

Parte din explicația succesului scepticismului ca mișcare populară este, poate, faptul că, la fel ca și Biserica Catolică, scepticii știu să organizeze un spectacol de calitate. Mișcarea sceptică este plină de magicieni, iluziniști, comedianți, investigatori ai fenomenelor paranormale. Este o scenă pe care-i amuzant să te afli. Și se râde mult de prostia altor oameni. Dar

motivul principal pentru care scepticismul modern este o mișcare înfloritoare de masă este acela că, spre deosebire de scepticismul antic, posedă valori și credințe pozitive: acest scepticism crede în știință. Michael Sherner, fondatorul revistei *Skeptic*, îmi spune: „Scepticismul nu e, în realitate, decât știință – este un mod științific de gândire, începând cu îndoiala și continuând cu căutarea dovezilor, de care ne folosim pentru a încerca să facem lumea mai bună". Și fiecărui aspect pozitiv îi corespunde unul negativ: în mințile scepticilor, forțele nobile ale științei sunt angajate într-un „război de sumă nulă" cu forțele iraționale și distructive ale religiei.

Aidoma creștinismului, mișcarea sceptică modernă datorează o bună parte din vitalitatea ei sentimentului că are niște dușmani de moarte și că trebuie să fie bine organizată pentru a-și apăra valorile. Steven Novella, gazda emisiunii de radio *Skeptic's Guide to the Universe*, le-a spus participanților la TAM că fusese demonizat de către fundamentaliștii creștini din cauza activității sale de susținere a vaccinării. Le-a spus ascultătorilor: „Trebuie să înțelegeți modul de gândire al acestor oameni. Ei nu sunt raționali. Ei ne văd ca pe o cabală a răului, ce duce la capăt un plan secret de subjugare a lumii". Și totuși, după ce am petrecut câteva zile printre sceptici în Deșertul Nevada, m-am întrebat dacă nu cumva și scepticismul modern păstrează unele trăsături ale mentalității Noi contra Lor. Un vorbitor, psihologul Carol Tavris, le-a spus celor din auditoriu: „Noi suntem atât de puțini și ei sunt atât de mulți. Așa că trebuie să tolerăm diferențele din sânul mișcării și să ne concentrăm asupra adevăraților inamici ai gândirii științifice". Uneori, scepticii se pot descrie pe ei înșiși drept sfinți eroici în luptă cu demonii iraționalismului din cultura lor: un tricou de vânzare la pupitrul principal îl înfățișează pe Randi luptându-se cu o

femeie cu aspect demonic, având înscris sloganul „Prima repriză: dă-o de gol!" Randi spune la conferință: „Pot să vă garantez că, după aceste câteva zile în deșert, vă veți întoarce acasă și mai bine pregătiți să dați de pământ cu absurditatea cu care vă confruntați zi de zi", ca și cum TAM ar fi un fel de antrenament șamanic în pustie. Aici este „o oază de gândire limpede", după cum o spune Richard Dawkins. Afară, la numai câțiva metri distanță, este o lume plină de tâmpenii, aberații, bețivăneală și rahat, ce trebuie să fie denunțată ca fiind de rahat, iar și iar, așa cum Luther împroșca Biserica Catolică cu obscenități. Rahatul trebuie să fie vânat și extirpat de pe fața pământului, așa cum Sfântul Patrick a alungat șerpii din Irlanda. Nu e de ajuns să suspenzi pe tăcute credința, în timp ce tolerezi iraționalitățile altora, așa cum o făceau scepticii antici. Dacă scepticismul modern e să fie o adevărată mișcare socială, atunci are nevoie de o misiune, are nevoie de campanii și bătălii. Mai presus de orice, are nevoie de dușmani. Acesta este un paradox al scepticismului modern – luptă pentru toleranță și totuși se vede pe sine angajat într-un război de sumă nulă cu religiile. „Există astăzi în Congres mai mulți teocrați decât oricând", tună Sean Faircloth, director executiv al organizației Secular Coalition for America. „Acestea sunt vremuri de pericol maxim și noi trebuie să dăm de veste!"

Sceptici față de știință?

Acest sentiment de război „bine-contra-rău" dintre „știință" și „religie" poate să conducă la unele afirmații foarte necritice, de genul „Cred în știință" sau „Știința este bună", ambele fiind auzite de mine la TAM, și la o venerație aproape cultică față de savanți precum Richard Dawkins. Niște sceptici mai

interesanți nu se mărginesc să ridiculizeze fundamentalismul religios sau șarlatania New Age (ușor de făcut), ci supun, de asemenea, examinării critice și credința culturii noastre în știință.[7] De exemplu, am înlocuit în mod discutabil vechea noastră credință irațională în puterea prezicătorilor cu o la fel de irațională încredere în puterea economiștilor și a specialiștilor în științe sociale de a explica lumea și de a prezice viitorul. După cum scepticul Nicholas Nassim Thaleb a arătat în *Lebăda neagră. Impactul foarte puțin probabilului*, această excesivă încredere în științele sociale poate să facă tot atâta rău ca și fanatismul religios. Prăbușirea creditelor nu a fost cauzată de mișcarea Religious Right, a fost cauzată de credința băncilor în controlul riscului economic, precum și de credința investitorilor în Alan Greenspan și de cea a lui Alan Greenspan în perfecta raționalitate a pieței. Un alt exemplu de încredere excesivă în știință este influența câteodată toxică a psihanalizei. Cultura noastră acordă o uriașă încredere psihanalizei, mulți psihologi nutrind o venerație religioasă față de fondatorul său, Sigmund Freud. Însă dogma freudiană conform căreia toate nevrozele sunt cauzate de traume sexuale din copilărie (reale sau imaginare) nu a fost numai greșită – dus chiar la dezastre, nu în ultimul rând în numeroase cazuri în care psihanaliștii au reușit să le implanteze pacienților false amintiri de abuz sexual, după cum a demonstrat foarte competent sceptica Elizabeth Loftus.[8] Un gen mai interesant de scepticism recunoaște că nu numai religiile dau naștere iraționalismului și fanatismului. Este inerentă umanității tendința de a avea o încredere excesivă în figurile cu autoritate și în sisteme de credințe și de a ataca pe oricine critică aceste credințe.

Scepticii rezonabili ar fi de acord, cred eu, că „metoda științifică" nu este inerent „bună" – este o metodă care poate fi folosită spre bine sau rău, în funcție de valorile noastre. Cei

mai buni savanți din lume pot să vă inventeze bomba atomică – încă rămâne ca voi să decideți dacă să o folosiți sau nu. Din acest motiv, din ce în ce mai multe guverne și institute de cercetare apelează la comitete de bioetică – prin aceasta spunând că „știința este bună" nu e de ajuns. Mi se pare, de asemenea, că unii sceptici moderni sunt exagerat de dogmatici în absoluta lor certitudine că nu există niciun Dumnezeu și că universul nu are niciun scop. Fizica cuantică ne cere să credem lucruri bizare – că timpul se poate scurge îndărăt, că observația poate să modifice natura, că există universuri multiple, în care se actualizează orice posibilitate –, astfel încât mie mi se pare cel puțin posibil ca universul să fie conectat printr-un soi de inteligență conștientă, după cum stoicii îl gândeau pe Dumnezeu. Dar în alte domenii, scepticismul modern nu pare suficient de dogmatic și de contondent. De ce mișcarea este atât de tăcută în ceea ce privește problema schimbării climatice? De ce nu atacă toate exemplele de știință rea și de voită ignoranță când vine vorba despre această chestiune critică? De ce consumă scepticii atâta energie atacându-i pe Deepak Chopra și pe James Van Praagh* și atât de puțină în atacuri îndreptate împotriva unor companii precum Exxon sau Chevron și a cercurilor lor de lobby din Washington? Răspunsul, cred eu, este că există un conflict între libertarianismul natural al mișcării și nevoia de-a avea o legislație globală care să controleze și să limiteze emisiile de carburanți.

Într-o perspectivă istorică pe termen lung, este evident că ascensiunea scepticismului a fost de mare ajutor culturii noastre. Nu trebuie decât să vă uitați la țările unde vracii încă

* Deepak Chopra – medic american de origine indiană, care a inițiat practica medicinii tradiționale hinduse ayurvedice în Statele Unite. James Van Praagh – pretins medium american, propagator al spiritualismului, care face demonstrații televizate de „comunicare cu spiritele celor morți" (n.t.).

sacrifică copii în rituri de fertilitate ca să apreciați triumful științei raționaliste din Occident. Adepții New Age n-au decât să deplângă apusul epocii de magie și animism, dar eu, unul, sunt foarte recunoscător pentru că nu ne mai prosternăm în fața druizilor înarmați cu cuțite. Și sunt sigur că, dacă aș fi trăit în Statele Unite, înconjurat de evangheliști mincinoși, senatori fundamentaliști și pungași traficanți ai fricii, aș fi un sceptic cu legitimație. Dar nu e cazul. Trăiesc în Marea Britanie, unde societatea noastră este deja profund laică, iar mersul la biserică este într-un continuu declin. Din perspectiva Marii Britanii, Dawkins și tagma lui par niște ciudați redeșteptători ai istoriei, purtând niște bătălii de mult câștigate. Nu mi se pare că poartă bătăliile esențiale ale vremurilor noastre: schimbarea climatică, de exemplu, sau criza morală a capitalismului. Și în cruciada lor împotriva credincioșilor, scepticii par să ignore voit orice beneficiu pe care l-am avut din partea tradițiilor religioase – inclusiv multe dintre tehnicile terapeutice utilizate astăzi de știința occidentală, precum terapia cognitivă și meditația. Religiile sunt un mare depozit de cunoștințe despre emoții și tehnicile de transformare a lor. Putem să apreciem acest lucru, criticând, totodată, religiile în formele lor mai extreme și distructive.

A venit timpul pentru sesiunea noastră finală, în care cercetăm mai departe chestiunea modului în care filosofii trebuie să se implice în societate, încercând să o transforme. În următoarea lecție, îi vom cunoaște pe cinici, care au o soluție destul de radicală pentru relele din societate.

9 | Diogene și arta anarhiei

În fața coloanelor solemne ale Catedralei St. Paul, au răsărit, precum ciupercile, un pâlc multicolor de corturi. Oamenii de afaceri grăbindu-se către London Stock Exchange ignoră afișele ce acoperă coloanele din Paternoster Square: „Începutul este aproape", „Spuneți nu cămătăriei", „Ucide polițistul din capul tău", „Sunțem iluzie". Un bărbat în armură medievală și cu o mască Guy Fawkes* zăngăne din fiare pe lângă corturi. Un altul poartă un mare craniu din plastic și un banner pe care scrie „Dansați pe mormântul capitalismului". Mai mulți oameni deghizați în zombi (este Halloween) execută târșâitul spasmodic al morților ce nu și-au găsit odihna. Există un cort cu mâncare, un „centru de menținere a ordinii", un cinematograf improvizat și un cort „city university", cu un program complet de seminarii zilnice despre orice, de la meditație la economia bună-stării. Aceasta, desigur, este tabăra Occupy London sau #occupylsx, după cum este cunoscută pe Twitter, una dintre numeroasele ocupații anarhiste care au apărut la sfârșitul anului 2011 ca o erupție pe fața capitalismului global. Comentatorii de frunte ai canalelor media au tratat-o cu dispreț, apoi cu uimire, pe urmă într-o reală confuzie: „Cine sunt ei? Ce vor? Care sunt revendicările lor?"

Poate că Ocupanții nu cereau nimic precis. Ei manifestau. Trăiau și puneau în aplicare o viziune alternativă asupra

---

* Guy Fawkes – membru al Complotului Prafului de Pușcă, ce și-a propus să arunce în aer Palatul Westminster, sediul parlamentului britanic, în 1605. Masca a devenit simbolul mișcării Anonymous, care militează pentru accesul liber la informații pe Internet (n.t.).

societății pe străzile din New York, Londra, Bristol, Berlin, Oakland și prin alte părți. Taberele erau o versiune anarhistă de Ideal Home Show [emisiunea Casa Ideală]. Ei demonstrau un mod comunitar de viață, care încearcă să abolească autoritarismul și să sporească participarea. „Veniți să vedeți cum arată adevărata democrație", scria pe unul dintre bannerele londoneze. La câteva ore, Ocupanții țineau o adunare generală pe treptele de la St. Paul: cineva lua microfonul ca să exprime un punct de vedere, apoi adunarea se spărgea în grupuri mici ca să discute ideea, după care oamenii veneau cu replicile lor. Ocupanții își exprimau sentimentele printr-un limbaj gestual comun – palmele cu degetele desfăcute („jazz hands") exprimă aprobarea, brațele în formă de „T" înseamnă o remarcă de natură tehnică, mâinile încrucișate înseamnă blocarea votului. Ocupanții demonstrau un sistem economic bazat pe împărțire și daruri în loc de proprietate și capital. Ei prezentau un stil de viață întemeiat pe imaginație, satiră și joc, în locul unei vieți petrecute la un birou cu ochii pe ceas. Și au încercat să arate cât de puține lucruri sunt necesare pentru a fi fericit: o bucată de pavaj, un cort, un sac de dormit și câțiva prieteni. Cum sună toate *astea* ca măsuri de austeritate?

Povestea lui Kalle

Mișcarea Occupy a început pe 17 septembrie 2011, când un grup de anarhiști din Vancouver, numit Adbusters, au făcut apel să se ocupe cu corturi Wall Street, rivalizând cu ocuparea Pieței Tahrir din Cairo, ce avusese loc ceva mai devreme în același an. Adbusters este o revistă anticonsumeristă și o mișcare de protest dedicată „bruiajului cultural". Fondatorul și liderul său spiritual este Kalle Lasn, care, la 70 de ani, nu dă

niciun semn de oboseală în eforturile sale de răsturnare a capitalismului. Kalle îmi spune: „Ne aflăm la începutul revoluției culturale. Sistemul nostru actual este ecologic nesustenabil și psihologic coroziv. El regulează planeta și ne regulează mintea. Corporațiile au preluat conducerea sistemelor media, care ne bombardează cu mesaje consumeriste. Cel puțin 75% din populație este în transă consumeristă. Sunt pe de-a-ntregul spălați pe creier. Într-o zi, dintr-odată, oamenii se vor trezi după ce indicele Dow Jones va fi scăzut cu 7 000 de puncte și vor spune: «Ce dracu' se întâmplă?» Își vor privi viața și vor vedea cum totul se prăbușește în jur. Și vor trebui să adune cioburile și să învețe din nou cum să trăiască".

Surprinzător poate, Kalle și-a început cariera în publicitate. Era copilul unor imigranți estonieni care fugiseră din Uniunea Sovietică. A crescut într-un lagăr pentru deportați din Germania, apoi s-au mutat în Australia, pe urmă în Japonia, unde el a lucrat în perioada de boom economic din anii 1960 în industria publicitară. Spune: „Era o perioadă foarte prosperă, din perspectiva afacerilor. Mi-am făcut o idee despre ceea ce înseamnă industria publicitară. Am descoperit că era o afacere neutră din punct de vedere etic, în care oamenilor nu le păsa nici cât negru sub unghie dacă vindeau țigări, alcool sau Pepsi-Cola. Pentru ei totul era numai un imens joc interesant, iar repercusiunile sociale erau cumva irelevante". S-a mutat pe urmă din nou în Canada, unde s-a implicat în mișcarea environmentalistă ce se înfiripa. În 1990, Kalle lucra cu un grup ecologist ce milita împotriva despăduririi. Grupul dorea să cumpere timp de emisie TV ca să ruleze un mesaj de campanie. „Ni s-a spus că nu se poate. Industria forestieră de 6 miliarde de dolari putea, noi nu. Tot ceea ce am făcut de atunci încoace s-a născut din acea indignare, stârnită de înțelegerea faptului că o parte ajunge la TV, pe când cealaltă parte nu are

acces. Vrem să avem un cuvânt de spus. Democrația nu funcționează realmente decât dacă fiecare își poate spune cuvântul."

La începutul anilor 1990, Kalle și prietenii lui au lansat Adbusters la Vancouver. Revista, care a atins rapid un tiraj mondial de 120 000 de exemplare, promovează contribuțiile jurnalistice ale unora precum Matt Taibbi și Bill McKibben, alături de pseudoreclame spirituale, concepute de către Kalle și alți refugiați din industria publicitară. Un poster îl prezenta pe Joe Camel, mascota din anii 1990 a țigărilor Camel, într-un pat de spital, la chimioterapie. Altul arăta o sticlă flască de vodcă, cu textul: „Impotență absolută". Altul înfățișa un fotomodel masculin contemplându-și boxerii Calvin Klein, cu sloganul: „Obsesie. Pentru bărbați". Spune Kalle: „Suntem expuși zilnic atât de multor mesaje, fiecare încercând să ne determine să consumăm – sute, poate mii. Ceea ce încercăm noi să facem este să strecurăm printre ele câteva mesaje care spun pe dos". Ideea campaniei de pseudoreclame le-a venit, spune Kalle, de la mișcarea situaționistă din anii 1960 și 1970, care a încercat, de asemenea, să discrediteze prestigiul capitalismului industrial, utilizând arta stradală, postere și graffiti contraculturale. Spune Kalle: „Unul dintre lucrurile mari despre care au discutat situaționiștii a fost *détournement* – este un cuvânt franțuzesc care înseamnă să iei o situație existentă și, dintr-o mișcare abilă, ca de judo, să creezi o buclă de feedback care o distruge. Așadar, ești un ins care bruiază cultura [oficială] și te confrunți cu Nike, o corporație uriașă, având tot felul de forțe de partea ei. Dar pentru că ești iute de picior și agil, îi înhați și îi trântești pe saltea printr-un frumos, estetic, inteligent tur de forță, care-i depășește în istețime".

În 1992, Adbusters au lansat Nothing Day, o zi în care participanții țin de bunăvoie, timp de 24 de ore, post la consum.

Spune Kalle: „Mulți oameni care se decid să ia startul suferă – pentru unii, e la fel de greu ca și renunțarea la fumat. E greu să reziști dorinței de a cumpăra o cafea sau un baton Mars. Mulți oameni trec printr-o experiență de sevraj. Transpiră și își dau seama în ce măsură acest impuls de a cumpăra este nițeluș un soi de dependență". Speranța mișcării Adbusters este că oamenii vor renunța la deprinderile lor de consumatori și vor adopta o viață de simplitate, libertate și efort creator. Spune Kalle:

> Mișcarea pentru simplitate este alcătuită din oameni care au fost afectați de cultura consumeristă. Fie că au cedat din pricina stresului, fie că s-au ales cu vreun fel de instabilitate emoțională ori și-au pierdut serviciul – sunt oameni care au suferit realmente din pricina lumii de concurență câinoasă, care pe care, a capitalismului în care trăim, și au spus: „Știi ce, n-am nevoie de mașină, nu-mi trebuie o căsoaie cu televizor în fiecare cameră, nu e nevoie să-mi golesc la maximum cardul de credit de fiecare Crăciun. Am de gând să fac reduceri, voi duce o viață mai simplă și mă pot descurca cu banii pe care-i am și-mi voi lua un job care să-mi placă realmente în locul unuia care mă plătește cu o sumă imensă de bani". Aceștia sunt oameni care și-au schimbat radical viețile lor personale și profesionale.

Sună destul de îmbietor, însă Kalle este conștient că numai o minoritate de oameni manifestă dorința de renunțare la consumerism, astfel încât el crede că s-ar putea să fie necesar ca lupta împotriva civilizației capitaliste să devină violentă. „America trebuie să fie eliberată de ea însăși... Vom scufunda această lume." Îmi spune: „Dumnezeu știe ce se va întâmpla după revoluție. Va trebui să construim un nou sistem de la temelie și habar nu am cum va arăta sistemul". Își face el griji că o revoluție va conduce la un sistem încă și mai autoritar, în

care, la fel ca și în Franța, Rusia și China revoluționară, o mână de intelectuali impun maselor filosofia lor? Spune el:

> Firește că este un pericol. Am studiat revoluția toată viața și fiecare revoluție înfruntă acest pericol. În primele stadii, e plină de idealism, adevăr și oameni autentici. Dar de îndată ce revoluția triumfă, se transformă într-un monstru, ca în Rusia. Cred că ne aflăm la începutul unei imense revoluții culturale. Sunt sigur că, peste ani, după ce vom fi câștigat, unii dintre noi se vor preschimba în niște monștri. Așa lucrează spiritul omenesc. Cu toate astea, cred că este foarte important pentru noi să câștigăm și să ne facem mai târziu griji despre cât de urât ne purtăm. Acum trebuie să doborâm monstrul actual.

O viață de câine

Terapia filosofiei antice avea frecvent o dimensiune politică. Tulburările emoționale provin din opiniile noastre, dar opiniile noastre pot să provină din societatea noastră, din structura ei economică și politică, din valorile ei. Așa că filosofii trebuie să decidă cum să se raporteze față de societatea lor. Reacția stoică era să-și declare în tăcere independența față de valorile toxice ale societății. Reacția epicuriană era fuga din societate și întemeierea unei comunități de prieteni. Ambele reacții erau apolitice – stoicii și epicurienii acceptau că filosoful este neputincios să reformeze societatea, așa că se concentrau asupra împlinirii lor personale. Dar au fost și viziuni mai optimiste despre modul în care filosoful ar putea să schimbe societatea și să se elibereze nu numai pe sine, ci întreaga societate de neajunsurile civilizației. Vom analiza unele dintre aceste reacții în sesiunea de seară.

Prima reacție pe care o vom trata este școala cinică. Cinicii au sugerat că ar trebui să abandonăm civilizația, iar stilul lor de viață radical și extrem reapare pe străzile noastre. Unul dintre primii cinici și, cu siguranță, cel mai faimos este Diogene Cinicul, pe care-l puteți vedea în prim-planul *Școlii din Atena* a lui Rafael, crăcănat pe treptele de marmură ca și cum ar fi stăpânul locului, cu mantia albastră și zdrențăroasă aruncată pe spate, dezgolindu-i torsul viguros. Diogene era originar din Sinope, un oraș de pe coasta Mării Negre. Tatăl său era bancher și ori el, ori Diogene a fost acuzat de „măsluirea monedei" din Sinope, ceea ce a făcut ca Diogene să fie alungat din oraș. A ajuns la Atena ca exilat, însoțit de o aură scandaloasă, dar el și-a asumat notorietatea, a devenit un filosof radical și a declarat că misiunea vieții sale era să „măsluiască moneda" convențiilor civilizate. Diogene a hotărât că insatisfacțiile emoționale ale oamenilor se nasc din valorile false ale civilizației. Ca să ne vindecăm, nu este de ajuns să rămânem în sânul civilizației, practicând libertatea lăuntrică față de valorile ei, așa cum au făcut stoicii. Civilizația trebuie renegată, iar valorile false ale civilizației trebuie compromise activ. La fel ca și Ocupanții, Diogene și-a manifestat filosofia libertății sale pe stradă, îmbrăcându-se în zdrențe, hrănindu-se cu resturi și trăind într-un butoi din centrul pieței din Atena, ca să le arate atenienilor amuzați cât de simplă și de fericită poate fi viața naturală. Aceste purtări animalice i-au atras numele Diogenes *Kynicos* sau Diogene Ca-un-Câine, de unde vine cuvântul „cinic". La origine, așadar, „cinic" însemna cineva care a abandonat falsele valori ale civilizației pentru a duce o viață naturală de sărăcie, ascetism și libertate morală. Spunea Diogene: „În locul unor cazne inutile oamenii ar trebui să aleagă potrivit sfaturilor naturii și, prin aceasta, ar putea să trăiască fericiți, dar în nebunia lor, ei aleg să fie nefericiți".[1]

De ce alegem să fim nefericiți? Pentru că vrem să fim acceptați de civilizația noastră. Viața într-o metropolă aglomerată ne obligă să fim politicoși, cuvânt care provine din grecescul *polis*, oraș-stat; și urbani, din latinescul *urbs*, adică oraș. Dacă vrem să ne descurcăm în oraș, dacă vrem să facem ceva pentru noi, trebuie să avem în vedere modul în care purtarea noastră afectează milioanele de oameni din jur. Trebuie să ne purtăm cum se cuvine și să dobândim maniere metropolitane, pentru că, altminteri, nu vom fi acceptați în societatea civilizată. Trebuie să obținem aprobarea străinilor printre care trăim și să evităm dezaprobarea lor. Simțul nostru inerent al rușinii și dorința noastră de aprobare publică fac posibilă existența civilizației. Noi internalizăm privirea scrutătoare a celorlalți și acest spectator lăuntric devine atotputernic față de noi. Însă Diogene arată că sentimentul nostru de rușine a devenit atât de suprarafinat de civilizație, încât am ajuns niște ființe anxioase, nevrotice, alienate, care sunt îngrozite să nu facă celorlalți o proastă impresie. Ne cheltuim toată energia încercând să fim pe plac unor străini, purtând o mască bine întinsă de civilitate, în timp ce ne ascundem de privirea celorlalți tot ce ar putea să pară grosolan, brutal sau primitiv. Această teroare de a nu face o proastă impresie este cauza multora dintre insatisfacțiile noastre civilizate. Diogene a abandonat acest sistem de valori și a decis, în schimb, să „trăiască conform naturii". Dacă un comportament este natural, de ce trebuie să ne fie rușine de el? De ce să-l ținem ascuns de opinia publică? Cinicii dărâmă zidul dintre sinele public și cel privat și pe cel dintre moralitatea publică și cea privată. Diogene mânca și dormea în public, își făcea nevoile în văzul lumii, chiar se masturba în public. De ce să nu ne masturbăm în public? Ori este un viciu, și n-ar trebui să facem asta nici în public, nici în viața privată, sau nu este un viciu și n-ar trebui să ne fie rușine a face asta în văzul tuturor. Suntem fericiți când tragem vânturi în viața privată. Și atunci

de ce ne rușinăm să o facem în public? Este o reprimare nevrotică a unui comportament perfect natural. Un discipol al lui Diogene, pe nume Crates, a auzit despre un tânăr, Metrodus, care a scăpat un vânt în timp ce ținea un discurs important. Metrodus a fost atât de oripilat de pasul său greșit încât s-a încuiat în casă, hotărât să-și pună capăt zilelor. Crates a trecut pe la el și a tras un zdravăn pârț autoafirmativ. „De atunci încolo, Metrodus a fost discipolul său și a devenit expert în filosofie."

Modul de viață cinic presupune un soi de desensibilizare față de ridicolul și dezaprobarea publică. Ne pasă mult prea mult de ceea ce gândesc alții despre noi și suntem terorizați de blamul lor. Drept rezultat, ajungem anxioși, nefericiți și prinși în capcana unei vieți inautentice. Așa că trebuie să ne proclamăm independența, refuzând să ne ascundem comportamentul natural, și să ne antrenăm să nu ne pese dacă ceilalți râd de noi și ne batjocoresc. Trebuie să atacăm cenzura noastră interioară, să ucidem polițistul din capul nostru. Valorile civilizației au deturnat simțul nostru natural al rușinii, așa că trebuie să ne reprogramăm, astfel încât să ne fie rușine de actele care sunt *într-adevăr* rușinoase, în timp ce nu ne rușinăm deloc de actele naturale. Cinismul implică o revoluție în moralitatea personală – cinicii au trecut de la o falsă moralitate, bazată pe aparențe, la o moralitate autentică, întemeiată pe adoptarea unui cod moral personal. Cinicii nu doresc să arate bine în ochii străinilor. Ei vor *să fie* buni, potrivit codului personal al fiecăruia.

Atacul rușinii

Oricât de extremist ar suna, această tehnică cinică de reantrenare și redirecționare a sentimentului nostru de rușine se

folosește astăzi în psihoterapia modernă, unde se numește „atacul rușinii". Încă o dată, cel care a relansat această tehnică antică este Albert Ellis, pionierul terapiei cognitive, deși se pare că el a preluat-o din terapia comportamentală mai degrabă decât din filosofia cinică. În adolescență, Ellis era îngrozit la gândul că fetele îl vor respinge sau vor râde de el. Așa că, la 18 ani, s-a decis să se elibereze de acest paralizant sentiment de rușine. S-a dus la grădina botanică din Brooklyn, unde și-a dat sieși o sarcină: să se așeze pe bancă lângă următoarea fată și să intre în vorbă cu ea. Urma să facă asta de o sută de ori, până ce avea să-și biruie jena și anxietatea. Își amintește: „Din 100 de conversații, am scos o întâlnire, la care ea nu a venit. Dar am depășit teama de a sta de vorbă cu fetele și, până la urmă, am devenit unul dintre cei mai buni la agățat din New York".[2] (De fapt, în cele din urmă a scris o carte intitulată *Arta seducției erotice.*) În anii 1950, când Ellis a elaborat Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală, el s-a inspirat din această experiență, subliniind că nu este suficient să ne sfidăm opiniile în cabinetul de terapie – mai trebuie să ieșim și să punem în practică acest lucru pe stradă, în situații reale de viață. De fiecare dată când ne sfidăm temerile cu succes, slăbim puterea lor asupra noastră. Așadar, dacă ne îngrozește să fim priviți ori luați în derâdere (cum sunt oamenii care suferă de anxietate socială), atunci trebuie să exersăm cu intenție situații în care să devenim, pentru a ne desensibiliza față de această experiență. Ellis le dădea pacienților „teme", cum ar fi să se plimbe pe Madison Avenue trăgând după ei o banană legată cu sfoară, să-i întrebe pe trecători pe unde se ajunge la Polul Nord ori să cânte în gura mare la supermarket. Firește, oamenii aveau să-i privească destul de chiorâș – și ce dacă? Un pic de ridicol n-o să-i omoare – și tocmai asta e toată ideea. Ei au transformat lucrul de care se temeau cel mai mult într-un

triumf. Prin schimbarea atitudinii, o umilință exterioară a devenit o victorie interioară. De atunci încoace, mulți oameni au găsit că tehnica este utilă pentru înfrângerea anxietății sociale, care afectează nu mai puțin de 10% din populație. Actorul de comedie Will Ferrell, de exemplu, spune că în copilărie era dureros de timid, dar a reușit să treacă peste asta punându-se intenționat în situații ridicole. „Mereu m-am silit să fac lucruri trăsnite în public", spunea Ferrell în revista *People*. „La colegiu, împingeam prin campus un reflector, umblând cu pantalonii trași cât să mi se vadă fundul. După care amicii mei urmau să incite mulțimea: «Ia uitați-vă la idiotu' ăla!» Așa am scăpat de timiditate."[3]

Dave McKenna, un tânăr din Lancashire, îmi spune că și el a folosit atacul rușinii ca să-și biruie paralizanta anxietate socială. Spune el:

> Uram să fiu centrul atenției și eram, de regulă, extrem de timid. Anxietatea mea socială era atât de gravă, încât nu aveam amici, o prietenă sau un job. Visul meu era să fiu fotbalist profesionist, dar aveam un trac teribil ori de câte ori jucam în fața unei mulțimi. Apoi am auzit despre această tehnică de „atac împotriva rușinii" de pe un website de sprijin acordat celor suferinzi de anxietate socială și m-am gândit să încerc. Mi-am făcut un plan pe trei luni. Am plănuit să vin în acest centru comercial din Bootle și să fac box cu umbra, ca să mă obișnuiesc cu situația în care lumea se holbează la mine. Am ținut un jurnal, ca pe un mic dosar, în care am plănuit totul – ai nevoie de un plan structurat, ca să poți revedea progresele pe care le faci pe măsură ce mergi mai departe. Mi-am făcut planul pe săptămâni, însă pe urmă ajungeam aici cu mănușile de box pe mâini și mă simțeam prea speriat, prea timid. Eram bolnav de frică, făceam stânga-mprejur și mă întorceam acasă.

Până când, într-o zi, a făcut saltul:

Mi-am luat mănușile de box, le-am pus și am început să boxez cu umbra! Prima oară când am făcut asta, a fost teribil de stânjenitor. Dar, cam după o săptămână, a început să fie un pic mai ușor. Așa că am săltat o treaptă și am încercat cu niște țoale fistichii – m-am deghizat în sperietoare de ciori. Atunci am remarcat o diferență reală. Mergeam spre centrul comercial, îmbrăcat în sperietoare de ciori, și am băgat de seamă că nu mă simțeam anxios sau paralizat de timiditate. Îmi fusese greu și să ies din casă. Acum eram în stare să mă plimb pe stradă ca o sperietoare de ciori și nu-mi mai păsa.

Atacul statusului social

Dar filosofia cinică nu era numai o terapie personală. Era mai radicală de-atât. Era, de asemenea, o critică a civilizației, a valorilor ei sociale, morale și economice. Diogene era un vagabond - trăia într-un butoi în mijlocul pieței din Atena; singura lui avere era o manta zdrențăroasă; se hrănea cu resturi și firimituri pe care i le azvârleau atenienii amuzați. O astfel de viață este opusul total al „visului american". Este cel mai urât coșmar al majorității oamenilor civilizați. Adam Smith, marele filosof al capitalismului, scria în *Teoria sentimentelor morale* că, pentru cei mai mulți oameni, a fi privit de către ceilalți ca un cerșetor sau o haimana este o soartă „mai rea decât moartea". Ne îngrozește să fim niște ratați în ochii celorlalți. Și astfel, căutând aprobarea unor străini, ne dedicăm întreaga viață încercării de a părea cât mai bogați, fascinanți și plini de succes. După cum spune economistul Tim Jackson: „Cheltuim bani pe care nu-i avem pe lucruri de care nu avem nevoie ca să facem o impresie efemeră asupra unor oameni de care nu ne pasă".[4] Însuși Smith recunoștea că, dacă vreodată „reușim", ajungând bogați și plini de succes, descoperim adesea că nu suntem realmente mai fericiți decât la început. S-ar putea să

fim chiar *mai puțin* fericiți, mai neliniștiți, mai prost dispuși și mai stresați. Ne dăm seama că am alergat după o iluzie, încercând să fim pe placul unei mulțimi imaginare de spectatori fantomatici. Și totuși, decide Smith, e *bine* că am urmărit acest vis fals, deoarece tot produsul și consumul nostru nevrotic ajută economia să crească (sau, după cum o spune el: „E bine că natura ne impune să procedăm astfel. Această amăgire pune și menține în mișcare hărnicia neîntreruptă a omenirii"). Contemporanul lui Smith, Bernard Mandeville, a arătat că, dacă toți am fi niște asceți precum Diogene, economia capitalistă s-ar prăbuși.[5] Capitalismul are nevoie ca noi să fim orgolioși, amăgiți, nesiguri și nefericiți.

Diogene a refuzat să intre în acea cursă de șoareci. În schimb, el a dus o viață de sărăcie, cu care s-a făli, ca să arate că numai opiniile noastre fac ca o astfel de viață să ni se pară de speriat. El a subliniat că viața unui vagabond este *mai fericită*, mai puțin complicată, mai puțin tematoare decât viața civilizată. Nu ai de ce să te temi pentru că nu ai nimic de pierdut. Ești mai independent și nu e nevoie să „joci teatru" și să te ploconești în fața celor bogați și puternici. Atunci când Alexandru cel Mare l-a vizitat pe Diogene în butoiul său și l-a întrebat ce-ar putea să-i dăruiască filosofului, Diogene i-a răspuns: „Doar dă-te la o parte, îmi acoperi soarele". Viața cinică este mai liberă și mai onestă: oamenii civilizați trebuie să mintă și să se prefacă, în vreme ce, pentru un cinic, cea mai dulce activitate este vorbirea liberă. Cinicii nu au nevoie să păstreze aparențele de politețe și ei se dau în vânt să-i apostrofeze și să-i insulte pe trecători. Și viața de cinic este mai morală, deoarece respinge falsele bunuri exterioare ale statusului și luxului pentru a îmbrățișa bogățiile lăuntrice ale vieții socratice. Epictet, care, aidoma multor stoici, era un mare admirator al modului de viață cinic, a scris, în cuvinte ce ar

putea fi un motto al mișcării Occupy: „Cum este posibil ca un om ce nu are nimic, dezbrăcat, fără casă și vatră, sordid, fără un sclav, fără oraș, să ducă o viață liniștită? Iată, Dumnezeu v-a trimis unul ca să vă arate că este într-adevăr cu putință. «Uitați-vă la mine, nu am casă ori patrie, avere sau vreun sclav: dorm pe pământ, n-am nevastă sau copii, vreun nenorocit de palat, ci doar pământ, cer și o biată manta. Și totuși, ce-mi lipsește? Nu sunt eu liber de suferință și de frică?»"[6]

Cinicii au fost primii anarho-primitiviști din cultura occidentală.[7] Ei au fost primii care au sugerat că civilizația este incurabil bolnavă și că ar trebui să ne reîntoarcem la o stare de natură. Ar trebui să părăsim *polisul* și să devenim cosmopoliți – cetățeni ai universului, copii ai naturii. Cosmopoliții nu au nevoie de protecția statului, pentru că sunt atât de tari și rezistenți. După cum a spus Charles Dickens mult mai târziu: „Oamenii deprinși cu greul sunt aceia care le spun tuturor frate".[8] Convertirea la viața cinică putea să fie subită – era cunoscută drept „cărarea scurtă spre virtute". Oamenii își priveau într-o clipită viața complicată și stresantă și gândeau: „Ce dracu' fac?" Aflăm despre Monimus, un zaraf, care s-a trezit brusc din starea sa de transă. Foarte asemănător cu eroul din romanul lui Chuck Palahniuk *Fight Club*, Monimus s-a prefăcut a fi nebun ca să fie dat afară din slujbă și fericit s-a alăturat vieții din stradă a amicilor săi cinici.

Și totuși, în pofida respingerii civilizației, cinicii nu *au părăsit-o*, de fapt, niciodată. În schimb, ei au practicat un fel de teatru de stradă, o reprezentație zilnică a respingerii de către ei a convențiilor civilizate. Diogene era la fel de faimos atât pentru farsele, cât și pentru învățăturile lui – umbla pe străzi cu un felinar „în căutarea unui om cinstit", cerea bani unei statui „ca să exerseze cum e să fii refuzat", urina pe trecători, întrerupea prelegerile lui Platon jumulind un pui. Poznele lui

exhibiționiste l-au făcut o figură foarte iubită la Atena, chiar o atracție turistică – i-au făcut o statuie după ce a murit. Într-un anumit sens, cinicul nu era *chiar atât de* independent, pentru că avea nevoie de spectatori. Poate că se va fi eliberat de nevoia de aprobare publică, dar nu de nevoia atenției publice (stoicii, care erau mai puțin dornici de atenție, evită poate pericolul anticonsumerismului ostentativ). Iar ca reacție politică față de civilizație, cinismul era cu siguranță inadecvat. Cinicii nu aveau niciun program pentru desființarea statului. De fapt, ei continuau să huzurească pe seama lui și să se bucure de protecția legilor sale.

Evoluția cinismului

După moartea lui Diogene, cinismul s-a scindat în două curente: cinismul literar și cinismul practic. Atât la Atena, cât și la Roma, unii adepți ai lui Diogene au ales să nu îmbrățișeze stilul său de viață radical antisocial, dar au dus totuși mai departe proiectul său de a încerca să devalorizeze moneda convențiilor sociale prin intermediul satirei. Satira este, la urma urmei, un mod de a sfâșia masca civilizației spre a scoate la iveală rânjetul de țap dindărătul ei. Satirici cinici precum Menippus și Lucian au scris satire mușcătoare, înfierând ipocrizia contemporanilor, și tradiția a fost continuată în timpurile moderne de scriitori precum Jonathan Swift, care și-a intitulat satira sa de secol XVIII a societății engleze *Povestea unui poloboc*, în cinstea butoiului lui Diogene. Acest gen de cinism continuă și astăzi, în reviste satirice precum *Private Eye*, care își poartă felinarul prin politica modernă într-un efort de a descoperi un om cinstit (e cât se poate de potrivit, sub acest aspect, faptul că una dintre cele mai mari agenții americane

de detectivi se numește Diogenes). Cinicii de acest tip exercită o funcție socială importantă, demascând corupția care se ascunde sub aparențe civilizate. Gândiți-vă la Enron, care a reușit să convingă lumea că era corporația perfectă, până când minciunile sale au fost date în vileag de un fond de investiții numit Kynicos Associates (Jim Chanos, fondatorul grec al firmei, spune că numele a fost inspirat de exemplul lui Diogene).[9] Kynicos Associates „au devalorizat moneda" învârtelilor corporatiste ale Enron. Avem din ce în ce mai mare nevoie de acest gen de cinism.

Cinismul ca mod de viață a supraviețuit și el câteva secole, în așa măsură încât Lucian se plângea, în secolul al II-lea d.Hr., că „străzile foiesc de acești paraziți". Unii cărturari cred că cinismul a avut influență asupra creștinismului timpuriu, poate și asupra lui Iisus însuși. E mai mult decât o boare de cinism în viața și scrierile Sfântului Pavel, care spune: „Am devenit și suntem acum scursura lumii și mai prejos de toate..."[10] (sau „rahatul numai cântec, numai dans al lumii", după cum o spune un cinic de mai târziu, Tyler Durden, în *Fight Club*). Se poate vedea influența cinicei *askesis* asupra ascetismului creștin al părinților deșertului, care, spre deosebire de Diogene, *au părăsit* realmente orașul, și mai târziu la unii anticapitaliști precum Sfântul Francisc din Assisi, care și-a abandonat averea și, azvârlind hainele de pe el, s-a făcut călugăr cerșetor. În epoca Iluminismului, Jean-Jacques Rousseau a fost etichetat drept un „urmaș smintit al câinelui Diogene"[11], întrucât își înfiera epoca în termeni foarte cinici (îi plăcea, de asemenea, să se arate dezgolit trecătorilor din Paris, ceea ce este cât se poate de cinic). Civilizația, declara el, ne-a făcut sclavii mizerabili ai opiniei publice. Omul civilizat „trăiește în afara lui și poate trăi numai în opiniile celorlalți".[12] Ca să se elibereze de această alienare, Rousseau a părăsit Parisul

pentru a trăi la țară, însă experimentul său cinic nu a mers prea bine: el a sfârșit fierbând într-o izolare nevrotică și și-a scris *Confesiunile*, o lungă și paranoică justificare a sa față de public. Aidoma lui Diogene, cu cât își declara independența față de opinia publică, cu atât părea să tânjească mai mult după atenție.

În secolul al XIX-lea, Henry David Thoreau și-a declarat independența față de societatea americană și s-a dus să locuiască la Walden Pond vreme de doi ani. A făcut-o imitându-i conștient pe „filosofii antici" și ca dovadă de dispreț față de filosofia academică modernă. A scris: „Există astăzi profesori de filosofie, dar nu filosofi... A fi filosof nu se reduce la a nutri gânduri subtile și nici măcar la întemeierea unei școli, ci a iubi înțelepciunea până într-atât încât să trăiești conform poruncilor ei, o viață de simplitate, independență, generozitate și încredere".[13] Thoreau a dovedit cu succes cât de puțin trebuie să muncească și să cheltuiască un om pentru a se întreține. Totuși, respingerea de către el a civilizației nu l-a dus prea departe în sălbăticie – nu a ajuns decât până în grădina prietenului său, Ralph Waldo Emerson.

Renașterea cinismului

O vreme, critica anarho-primitivistă a capitalismului a fost eclipsată de marxism-leninism, însă cinismul a revenit odată ce Uniunea Sovietică și-a pierdut credibilitatea. Se poate vedea influența cinismului asupra filosofiei situaționiste[14] și a protestatarilor din Parisul anului 1968, care au țintit nu înlocuirea statului capitalist cu un stat comunist, ci mai degrabă eliminarea statului cu totul printr-o campanie revoluționară de postere și graffiti ironice. Se poate vedea, de asemenea,

influența cinismului la Yippies (sau „Youth International Party") din anii 1960 și 1970, cunoscuți pentru acrobațiile lor „groucho-marxiste", precum haosul creat la Bursa din New York când au aruncat în holul de tranzacții pachete cu bani falși.[15] Puteți vedea reacția cinică, de asemenea, la anticapitaliștii anilor 1990, precum Reclaim the Streets, care au încercat să tulbure visul capitalismului prin farse, aiureli, carnavaluri și teatru stradal.[16] Artistul Bansky este, poate, un descendent modern al lui Diogene, folosind arta stradală ca să compromită valorile capitalismului consumerist. Bansky îl citează pe Diogene într-una dintre lucrările sale și el a măsluit, la rândul lui, literalmente moneda, tipărind bancnote de zece lire cu chipul Pprințesei Diana. Acest gen de agitație anticapitalistă pare să fi ajuns la apogeu cu ocazia protestelor din 1999 de la Seattle împotriva Organizației Mondiale a Comerțului, pentru a slăbi întru câtva în primul deceniu al mileniului. Însă a revenit în forță în ultimii ani, stârnită de evidenta disfuncționalitate a sistemului nostru financiar și politic prezent. Tot mai mulți oameni au început să creadă că sistemul actual este calp: băncile private își păstrează profiturile, așteptându-se ca tot contribuabilii să le plătească pierderile. Și fiecare guvern din lume pare să spere că schimbarea climatică va dispărea de la sine. Confruntați cu un astfel de sistem, a merge să locuiești într-un cort nu pare o opțiune chiar atât de ridicolă.

Climate Camp

În 2009, după ce guvernele lumii au încercat și nu au reușit să încheie un acord legat de schimbarea climatică, am vizitat Climate Camp, pe care un grup de anarho-primitiviști au ridicat-o în sudul Londrei. Această „Tabără a Climei" era un cerc

măsurând cam 150 de metri în diametru, plin de corturi, înconjurat de un gard metalic, în mijlocul comunei Blackheath. Trebuia să intri printr-o poartă din oțel, deasupra căreia atârna un afiș, pe care scria: „Capitalismul este criză". Niște punkiști numiți „crusties" [morocănoși, scorțoși sau arțăgoși] stăteau pe niște baloturi de paie, scrutându-i atent pe noi-veniți, cum fac maimuțele de sub zidurile unui templu hindus. Acești crusties erau „de gardă la poartă", ca să se asigure că nu intră poliția. Ghidul celor de la Camp for Climate Action, pe care l-am cules la intrare, spunea: „Indiferent ce ai de oferit, de la prăjituri vegane până la tripozi, vino la centrul de apărare și ia parte la transpunerea în realitate a viziunii noastre despre o comunitate liberă de autoritarism". Am intrat într-un cort de recepție pe stânga, unde o doamnă de vârstă mijlocie ne-a făcut o scurtă încazarmare. Le-a spus noilor recruți despre diferitele modalități în care se pot înrola: de serviciu la bucătărie, la spălătorie sau de serviciu la bună rânduială („umblați prin tabără, veghind să fie ordine") ori de serviciu la demolare (a corturilor, nu a statului, din păcate) și așa mai departe.

„Întrebări?"

„Ce încercați să obțineți voi?", am întrebat, ca un jurnalist cinic ce sunt. „Ei bine, nu e vorba de «voi». Să sperăm că vorbim de «noi»", mi-a răspuns ea. „Ne aflăm la Londra, centrul sistemului financiar global, pentru că noi ne opunem sistemului. Credem că pute. Noi nu vrem să-l reformăm, pentru că, de îndată ce începem să dezbatem subiectul, apar neînțelegerile și pe mine mă ia durerea de cap." Se bătu cu palma pe frunte ca să-și ilustreze afirmația. „Dar suntem de acord că mai degrabă sistemul actual..." s-a prăbușit?... „s-a dus." Era o veterană a acțiunii directe. Luase parte la instalarea – și la demontarea – taberei Kingsnorth, protestând împotriva planului E.on de a instala o nouă centrală electrică pe cărbuni. „Favoritul

meu personal este superglue. Îmi place să mă lipesc de lucruri", a încheiat, ca și cum ar fi mărturisit un fetiș. „Întotdeauna m-a frământat chestia asta", a spus o doamnă vorbăreață din dreapta ei. „Cum vă dezlipiți?" „Oprește camera și-ți spun", spuse femeia. Un tânăr care filma conștiincios înregimentarea a stins aparatul. „Dai cu apă și săpun."

Climate Camp nu a avut niciun impact evident asupra încercării eșuate a guvernelor de a stabili un acord asupra climei. Dar a părut să fie un experiment de viață amuzant. Oricum, e ceva să stabilești o „comunitate liberă de autoritarism" în relativa izolare a comunei Blackheath de la periferia Londrei. Imaginați-vă cum e să conduci o comunitate anarhistă lipsită de granițe sau poliție, unde oricine are un cuvânt de spus și unde cetățenia se schimbă constant, chiar în inima Londrei, înconjurați de zgomot, trafic, poluare, turiști, bețivi, derbedei și dangătul clopotelor de la catedrală...

Limitele anarhismului

Peste doi ani, la Occupy London, am fost martor la o dezbatere aprinsă ce-a avut loc într-una din adunările generale. În seara precedentă, un protestatar fusese ridicat de poliție pentru că îl atacase pe un alt protestatar. Tabăra fusese o atracție pentru o mulțime de golani, unii dintre ei cu probleme mintale, comportamentale sau dependenți de droguri, ceea ce făcea ca păstrarea ordinii să fie dificilă. Ocupanții au dezbătut dacă e cazul să acorde Centrului de Apărare a Liniștii (un grup însărcinat cu menținerea bunei-stări a membrilor taberei) puterea executivă de a expulza din tabără pe oricine amenința bună-starea fizică sau mintală a oricărui membru al comunității. În timpul dezbaterii, unul dintre membrii Centrului de

Apărare a Liniștii a pledat împotriva acestei moțiuni: „Nu ne dați aceste puteri", a spus el. „Noi nu le vrem. Trebuie să fie responsabilitatea colectivă a comunității." În pofida îngrijorărilor sale, moțiunea a trecut, printr-o masă de palme întoarse, cu degetele răschirate – „jazz hands". „Sunt un minoritar etnic gay", a spus un protestatar. „Avem nevoie să ne simțim în siguranță". „Blochez moțiunea", a urlat un skinhead. „Nu se poate, s-a votat", a spus moderatorul. „Ba se poate! Pot să fac ce vreau. Nu există poliție. Așa că o blochez." „A trecut deja", a scrâșnit moderatorul epuizat. „Să mergem mai departe." Și așa, cu un vot, comunitatea Occupy a trecut pe tăcute de la una anarhistă la una... nu tocmai anarhistă și am avut, pe loc, viziunea fulgerătoare a viitorului, când Ocupanții vor fi trecut la cârma Angliei, iar noi ne vom fi obișnuit să ne temem de un ciocănit la ușă în miez de noapte și de strigătul: „Deschideți! E Centrul de Apărare a Liniștii!"

La cortul Universității din tabără, m-am pomenit prins într-un seminar de două ore cu tema „Recunoaște-ți emoțiile". „Vreau să vă grupați câte doi și să vă împărtășiți sentimentele", ni s-a spus. Mi-a amintit de Landmark Forum. Documentaristul de la BBC Adam Curtis a criticat „mișcarea potențialului uman" din anii 1970 (din care s-a dezvoltat Landmark) pentru că a ucis revoluția anilor '60, transformând protestatarii furioși din anii șaizeci în maniacii mălăieți ai dezvoltării personale din anii 1970.[17] Și totuși, la seminarul de la Occupy mi-am dat seama că cele două curente s-au contopit: atât anarhismul revoluționar din 1968, cât și mișcarea potențialului uman din anii 1970. Ocupanții merg la cursuri de meditație, economia bună-stării, „forțe corporale" și improvizație. Latura personală este legată de cea politică. Dar poate că mișcarea Occupy este atât de utopică încât politicul este secundar față de exprimarea dezordonată a emoțiilor. „Mă cheamă Venus, am declanșat o

mișcare globală a iubirii", îmi împărtășește o Ocupantă, înainte de-a izbucni în lacrimi: petrecuse în tabără două săptămâni și jumătate și, la fel ca mulți alți protestatari, suferea de acută privare de somn.

Revoluțiile au fost întotdeauna niște afaceri profund emoționale. Platon, pe care-l vom cunoaște în capitolul următor, a folosit pentru prima oară cuvântul „privatizare" în *Republica*, pentru a descrie cum, în democrațiile capitaliste liberale, sentimentele noastre au fost „privatizate" – nu mai simțim emoții colective, exceptând momentul când o vedem pe Susan Boyle cântând „Am avut un vis" la *Britanicii au talent*.[18] Dar, după revoluție, sugera el, cu toții vom gândi și simți ca unul. Și avea dreptate, oarecum: în timpul revoluțiilor, oamenii au parte de scurte și contagioase explozii ale acelei experiențe tribale – un întreg popor gândind și simțind ca unul. După cum a spus-o Wordsworth, meditând asupra călătoriei sale din tinerețe în Franța revoluționară:

> Ah! plăcut exercițiu de bucurie și speranță!
> Căci zdravăn sprijin aveam atunci
> De partea noastră, cei în iubire tari!
> Extaz era în răsăritu-acela viu să fii,
> Dar să fii tânăr era de-a dreptul Raiul![19]

Revoluțiile sunt, în parte, o întoarcere dinspre politica birocratică și tehnocratică la un sentiment mai primitiv al comunității. Pe urmă, însă, revii cu picioarele pe pământ, firește, și te duci acasă. Ori poți să cucerești efectiv puterea... și atunci trebuie să edifici noi birocrații, noi instituții, noi tehnologii de control după ce euforizantul s-a evaporat, iar neîncrederea și dezgustul au revenit.

Lasă tot și du-te

Poate că nu este nevoie să demolăm capitalismul industrial – se pare că își face destul de bine treaba de a se distruge singur. Nu trebuie decât să ne ridicăm corturile, să fierbem niște ceai și să ne pregătim pentru inevitabilul colaps. Cineva mai bine pregătit decât oricine este Neil Ansell, care a trăit cinci ani într-o cabană pe dealurile din Țara Galilor, răstimp în care abia dacă a văzut câțiva oameni. Spune el: „Pur și simplu am avut senzația că petrec un timp de capul meu". Neil s-a hotărât să meargă și să trăiască pe dealuri după ce a petrecut câțiva ani într-o comunitate simonită din Londra, care este o comunitate întemeiată pentru oamenii străzii și organizată pe principii strict anarhiste. Atât voluntarii, cât și oamenii fără adăpost subzistă pe baza aceluiași venit de șapte lire pe săptămână, toți mănâncă laolaltă și toți dorm la grămadă pe podea. „A fost înființată de către un anarhist catolic și a atras un amestec bizar de oameni", spune Neil. „Erau anarhiști duri laolaltă cu foști călugări. Majoritatea petreceau acolo câteva luni – eu am stat trei ani și am ajuns să conduc stabilimentul, unde aveam între cincizeci și o sută de oameni ai străzii odată." Contrar ideii romantice, spune el, viața de vagabond nu este lipsită de griji. „Majoritatea oamenilor străzii sunt profund nefericiți din pricina vieții lor. Se luptă cu realitatea ei brutală și evadează din ea prin consum de droguri. Într-un an, peste 20 de oameni pe care-i știam au murit de heroină. Nu este o viață sigură – știu un tip care a fost omorât pentru o datorie de cinci lire."

Pe urmă, Neil a început să călătorească, vizitând 50 de țări în cinci ani. A făcut autostopul, a dormit pe apucate, a muncit ca zilier agricol. A ajuns din nou la Londra, locuind într-o casă ocupată ilegal din Highgate împreună cu alți 30 de locatari

clandestini, înghesuiți în 15 camere. „Era un balamuc. Nu aveai niciun control asupra celor care veneau să locuiască acolo, așa că te procopseai cu indivizi având tot felul de probleme cu drogurile, alcoolul, comportamentul antisocial." Pe când stătea acolo, Neil a aflat despre o femeie pe care o ajutase în perioada petrecută în comunitatea simonită. Recent, se măritase cu un lord, care avea o cabană pe proprietatea lui din Țara Galilor, pe care i-a oferit-o lui Neil drept locuință. „Am simțit nevoia de a fi liniștit, să văd cum e să stai într-un loc. Nu petrecusem nici măcar o zi de unul singur în ultimul deceniu și voiam să văd dacă aș putea." Neil nu abandona propriu-zis civilizația, pentru că „trăise întotdeauna la marginea ei". Dar cu siguranță a dus o viață simplă în refugiul său galez. A avut câțiva vizitatori ocazionali, dar cea mai mare parte din timp a petrecut-o de unul singur. Nu i-a fost urât? Spune el:

> Alegerea solitudinii este opusul singurătății. Nu m-am plictisit niciodată, pentru că erau atâtea de făcut. Mi-a luat câțiva ani până să pun totul la punct, însă am devenit în bună măsură autarhic, cultivându-mi singur legumele, scormonind după fructe de pădure și ciuperci, făcându-mi singur vinul de plante fermentate. Când nu eram activ, nu mă gândeam propriu-zis. Era mai curând o stare meditativă. Sporovăiala interioară se stinge și este absorbită de mediul înconjurător. Am ținut un jurnal cât timp am stat acolo și, odată cu trecerea anilor, eu am dispărut din el și a devenit în esență un jurnal al naturii.

Spre sfârșitul șederii lui pe dealuri, Neil s-a îmbolnăvit grav de febră tifoidă. Abia mai era în stare să se întrețină. „M-a făcut să reflectez asupra nivelului de încredere pe care o mai aveam în forțele mele de autosuficiență. Mi-am dat seama că eram condiționat de lucruri precum sănătatea și lipsa unor oameni pe care să mă bizui." După cinci ani, Neil și-a părăsit

cabana, a cunoscut o fată, s-a însurat și a avut doi copii. Copiii l-au adus înapoi în civilizație și familia s-a mutat la Brighton. Recunoaște: „E foarte dificil să ții o familie pe dealuri - este foarte pustiu și mohorât iarna, fizic foarte solicitant". Neil și-a găsit un job în redacția revistei *Big Issue*, după care a devenit reporter sub acoperire, demascând corupția cu cinism. Spune el: „Jobul ăsta cere stăpânire de sine, totul e să-ți ții firea. Eu pot s-o fac. Traiul în sălbăticie m-a adunat, mi-a dat un miez de pace lăuntrică, puterea de a-mi asuma riscuri". Fetele lui au acum 14 și nouă ani, iar Neil le este foarte devotat. „Acesta este cel mai lung răstimp pe care l-am petrecut într-un oraș. Acum trăiesc pentru încă două persoane și asta îți schimbă modul de gândire."

Poate că reacția cinică este prea extremistă pentru a fi practică. Cei mai mulți dintre noi doresc să aibă familii și avem nevoie de protecția statului pentru copii, bolnavi, bătrâni, minorități. Anarhia nu este o opțiune practică, deși cinicii ne învață să nu luăm facilitățile civilizației noastre ca de la sine înțelese și să ne pregătim pentru un posibil colaps. Următorul nostru profesor, Platon, a avut o soluție politică diferită pentru problemele epocii sale. El s-a întrebat dacă statul era cu necesitate imposibil de remediat. Nu ar putea să fie cumva reformat și îndreptat, dacă la cârmă s-ar afla filosofii?

10 | Platon și arta dreptății

Alexander este un platonician de 34 de ani, din Dallas, Texas. El recunoaște: „Dallas nu este realmente cel mai filosofic oraș din lume". Pe când era tânăr, Alexander a căutat în lung și-n lat ceva în care să creadă, altceva decât capitalismul. A decis că abordarea spirituală cea mai rațională pentru el era islamul și, în special, sufismul. A auzit despre o școală din Yemen unde se țineau cursuri arabe, așa că, pe la 25 de ani, și-a lăsat jobul și s-a dus la Tarim, în Valea Hadhramaut din Yemen, și s-a înscris la școala religioasă Dar al-Mustafa. La școală se preda filosofia arabă și islamică într-un mediu monastic. Cei 500 de studenți, printre care și mulți străini, dormeau în dormitoare comune, mâncau laolaltă, se rugau împreună de cinci ori pe zi și studiau cot la cot filosofia islamică. „Devine o rutină, parte din viața ta, așa că, dacă sari peste rugăciuni, nu te simți bine", spune Alexander. Tarim este centrul religios din Yemen, dar este ceva mai mic și mai sărac decât Dallas. Și totuși, Alexander iubea acel loc:

> Drumurile nu sunt pavate, toate casele sunt făcute din chirpici, clădirile sunt înghesuite una într-alta. Totul este foarte simplu, ceea ce creează o atmosferă spirituală. Nu seamănă cu un oraș american, precum Las Vegas, unde fiecare clădire se ia la întrecere cu celelalte ca să atragă atenția și să fie unică. Întreaga ambianță era spirituală – chiar și cei din Tarim care nu fac parte din comunitatea religioasă înțeleg că oamenii de acolo au idealuri înalte și încearcă să edifice o mai strânsă legătură cu Dumnezeu. Ei se străduiesc să surprindă o experiență spirituală, să creeze momente de extaz, în care se găsesc mai aproape de Dumnezeu.

Alexander a trăit în comunitate aproape doi ani. Dar a fost oarecum deziluzionat de islam.

M-am întâlnit cu alte tradiții și secte musulmane la Tarim și fiecare dintre ele pretindea să fie adevăratul islam. Pe măsură ce studiam izvoarele, mi s-a părut că niciuna nu deținea adevărul. Mi-am pierdut credința sau interesul față de islam ca forță istorică, însă am fost tot mai interesat de filosofia islamică. Făcea dese referiri la „antici", adică la vechii greci, așa că m-am întorsîn Statele Unite și am început să-i citesc pe neoplatonicieni, din care filosofia islamică s-a inspirat mult. I-am citit pe Proclus, pe Plotin și îndeosebi pe Damascius. Și, pe această cale, am ajuns să-l citesc pe Platon însuși, care mi s-a părut de departe superior. Neoplatonicienii nu surprind sclipirea ironiei lui Platon, caracterul său jucăuș. Ei sunt fundamentaliști în interpretarea lui – iau tot ce spune el ca pe un fapt direct.

În ultimii cinci ani, Alexander și-a făcut din studiul lui Platon piatra unghiulară a practicii sale spirituale. Spune el: „Cea mai mare parte din spiritualitatea occidentală își are fundamentele în Platon. Tradițiile mistice ale creștinismului, iudaismului și islamului îi sunt profund îndatorate lui Platon. Pentru mine, platonismul este un mod de a vedea lucrurile. Este o dorință, o tânjire după adevăr, nu numai ca fapt, dar și ca un lucru ce este în esență bun, frumos și ordonat. Platon credea că tot binele, toată frumusețea și ordinea pe care le vezi în univers sunt manifestarea Binelui etern. Indivizii devin mai reali pe măsură ce sunt mai transparenți față de acel Bine. Așa că, zi de zi, încerc să păstrez acea viziune a participării la Bine. Tot ce fac, încerc să fac cu venerație". Acum lucrează într-o sală de operație la o maternitate din Dallas. „Nu văd munca mea ca pe un simplu mod de a câștiga niște bani, ci ca pe o încercare de a face lumea mai bună."

Recunoaște că se simte puțin nelalocul lui în America modernă. Spune el: „Ideea fundamentală la Platon este cum partea se leagă de Întreg, de Absolut. În Statele Unite, fiecare încearcă să fie atât de unic, încât se teme să renunțe la sine pentru ceva colectiv. În cetatea ideală a lui Platon, toate clădirile, toată arta, toți cetățenii ar trebui să se unească și să se armonizeze prin relația lor cu Întregul. Dimpotrivă, orașul american este un talmeș-balmeș de stiluri diferite. E lipsit de orice frumusețe comună". Gândiți-vă, de exemplu, la artera Strip din Las Vegas, unde un gigantic palat roman stă alături de o copie a Turnului Eiffel, lângă un castel medieval și o piramidă egipteană. Nu există niciun simț al ordinii, niciun sentiment al întregului. Totul este privatizat – până și străzile sunt denumite după cazinouri. Nu există niciun simț al binelui civic, al societății ca întreg. De fapt, Strip nu e nici măcar o parte din Las Vegas, este o mică insulă cu plată, numită Paradis. Și totul este permis în Paradis. „Platon a scris că, într-o democrație, toate dorințele și plăcerile individului au un vot egal", spune Alexander. „Este o anarhie a dorinței. Nu există un simț al ierarhiei bunurilor. Platon sugerează că ar trebui să edificăm o societate care plasează în centrul ei aspirațiile noastre cele mai înalte mai degrabă decât poftele noastre cele mai josnice." Aspirația noastră cea mai înaltă, conform lui Platon, este – sau ar trebui să fie – tânjirea după Dumnezeu. O comunitate construită în jurul acelei aspirații ar fi o teocrație, spune Alexander, „nu în sensul simplu de a nu ieși din cuvântul *Republicii*, ci în sensul că fiecare suflet ar trebui să facă tot ce poate ca să se apropie de Divin și să trăiască în prezența constantă a Divinului".

Crede realmente Alexander că filosofia platonică ar putea să fie folosită vreodată ca temei al unei comunități sau chiar al unui stat întreg? „Ar fi foarte greu. Platon voia să creeze comu-

nități filosofice, dar știa cât de dificil era de realizat. Ar trebui ca oamenii să renunțe la ideea că averea și puterea sunt dezirabile. Poți încerca și să întemeiezi o instituție precum Biserica Creștină, însă ar trebui să o cobori la cel mai scăzut numitor comun, care nu este foarte filosofic. Vezi cum, iar și iar, oameni sfinți întemeiază instituții și sunt apoi trași în mocirlă." În fond, platonismul este o filosofie foarte elitistă. „Nu poți intra pur și simplu în Platon. Ideea elitei este că adevărul se deschide numai celor care au timp să-și pregătească mințile pentru a vedea Întregul, renunțând la vechile lor concepte. Majoritatea oamenilor nu sunt disponibili sub aspect intelectual și emoțional pentru a-și scoate la iveală toate gândurile." În loc de a se strădui să creeze o comunitate platoniciană în deșertul din Texas, Alexander și-a ținut ambițiile în frâu, organizând un grup de discuții, numit Platonicienii din Texasul de Nord.[1] Spune el: „Vin câțiva oameni. Ne concentrăm asupra aspectelor spirituale ale platonismului și asupra cerinței de a ne transcende gândurile, încercând să înțelegem Întregul. Este dificil pentru niște oameni care se pregătesc în filosofia academică și care doresc să stăpânească concepte intelectuale. Iar alții sunt îngrijorați de faptul că Platon le va cere să renunțe la viața lor de lux, ceea ce este adevărat într-o oarecare măsură, dar nu este totuna cu o austeritate monastică".

Platon, ultimul șaman

În societățile umane primitive, elementul religios și cel politic ființ au unul lângă celălalt. În societățile tribale, șeful conduce treburile pământești, pe când șamanul sau vraciul conduce treburile spirituale. Șamanul era (și, în câteva culturi, încă mai este) o figură stranie, de pe altă lume. În adolescență,

trebuia să cadă pradă unui soi de boală mintală, care îl scotea în afara societății și care se domolea numai după ce era inițiat în profesia șamanică. Această inițiere presupunea să mori în această lume și să renaști în lumea spiritelor. Șamanul se reîntoarce apoi în comunitatea lui pământească, în ea, dar nu tocmai ca parte a ei, și acționează ca un ambasador între trib și lumea spiritelor, în care călătorește intrând voluntar într-o stare de transă extatică, după care urcă pe o scară la cer (cel puțin așa se descriu lucrurile în șamanismul siberian, iar imaginea scării se găsește în multe alte culturi, cum este Scara lui Iacob din Geneză). Șamanul posedă funcții sociale și politice clar definite – el prezice viitorul, vindecă bolile, asigură binecuvântarea spiritelor la război, la vânătoare și în agricultură, el apără tribul de spiritele rele și de mânia zeilor și tot el acționează ca o călăuză spirituală către lumea de apoi după ce membrii tribului mor. El este deopotrivă preotul și doctorul tribului său.[2]

Această legătură milenară dintre viața religioasă și cea politică a fost ruptă de nașterea filosofiei, acum vreo 2 500 de ani. După cum am văzut, filosofii raționaliști greci din secolele al VI-lea și al V-lea î.Hr. au început să conteste explicația șamanică a lumii naturale și să ofere explicații raționale mai convingătoare unor fenomene precum eclipsele de lună, tunetul sau epilepsia. Filosofii au combătut ideea că există un domeniu spiritual care să le dea oamenilor legile și datinile lor. Dacă așa stau lucrurile, atunci de ce fiecare cultură are ideea sa despre bine? Poate că, au sugerat câțiva filosofi îndrăzneți, legile nu au fost date de către zei. Poate că oamenii le-au inventat. Poate că nu există bine și rău absolut, ci numai ceea ce li se pare bine sau rău oamenilor din diferite epoci. Poate că „omul este măsura tuturor lucrurilor", după cum a spus filosoful grec Protagoras la sfârșitul secolului al V-lea î.Hr.[3]

Aceasta era o contestare directă a autorității preoțești. Însemna că nu avea niciun sens încercarea de a cunoaște voința zeilor și încă mai absurde erau oficierea de sacrificii, prosternarea în fața preoților și toate acele ritualuri prostești. În schimb, într-o democrație laică, conta voința poporului. Oamenii erau adevărații arbitri ai binelui și răului. Așa că, dacă doreai cu adevărat să înveți ceva util, trebuia să studiezi relațiile publice, să înveți cum să înțelegi dispozițiile și toanele publicului și cum să le manipulezi cu ajutorul retoricii și oratoriei. Pe la sfârșitul secolului al V-lea î.Hr., Atena era plină de filosofi sau sofiști (care s-ar putea traduce prin „vânzători ambulanți de înțelepciune"), care pretindeau că sunt capabili să-i învețe pe tineri arta de a trăi, prin care înțelegeau de fapt artele retoricii și relațiilor publice. Într-o democrație, susțineau ei, un inițiat în artele tenebroase ale relațiilor publice ar putea să ajungă realmente puternic. Ar putea să facă, în bună măsură, tot ceea ce vrea el. Asta era ceva mult mai relevant decât încercarea de a te apropia de Dumnezeu. Oricum, cine mai credea în Dumnezeu? Și astfel, vraciul a fost treptat înlocuit de propagandist.[4]

Un tânăr discipol al lui Socrate, pe nume Platon, a asistat cu oroare la această revoluție laică, liberală. În tinerețe, Platon cunoscuse filosofia mistică a lui Pitagora, de care fusese profund impresionat. Aidoma lui Pitagora, el credea că studiul geometriei, al logicii și al muzicii revela adevărurile eterne aflate dincolo de curgerea aparentă a realității materiale, pe care rațiunea omenească le poate descoperi dacă este suficient de luminată și disciplinată. De la celălalt mare profesor al său, Socrate, a preluat tehnica dialecticii și metoda căutării neobosite, prin dialog, a unor definiții mai bune și mai pătrunzătoare ale termenilor morali, precum libertate, frumusețe și dreptate. Platon sugera că, așa cum există un domeniu pur al

adevărurilor matematice, în care 2 + 2 fac întotdeauna 4, tot astfel trebuie să existe un domeniu pur al valorilor morale – Adevăr, Frumos, Dreptate –, pe care îl putem aborda prin intermediul dialecticii. Sofiștii încercaseră să nege existența acestor absoluturi morale, sugerând că „adevăr", „frumos" și „dreptate" sunt simple vorbe, convenții, bazându-se pe nimic mai substanțial decât opinia publică. Astfel încât căutarea binelui a degenerat într-un efort de a cuceri favorurile publicului, în stilul unui concurs de tipul X-Factor. Dar, cu siguranță, insista Platon, muzica bună nu e decât „aceea pentru care votează publicul"? Oare nu, cu siguranță, anumite creații muzicale sunt într-adevăr mai bune decât altele, anumite opere de artă sunt mai bune decât altele, unele vieți sunt realmente mai bune decât altele? Dacă așa stau lucrurile, atunci treaba filosofului nu este să descopere opinia publică, așa cum încearcă să facă sofistul și propagandistul. Înseamnă să încerce a descoperi realitatea.

Ascensiunea sufletului

Aceasta nu este un soi de cercetare academică aridă. Descoperirea realității era, pentru Platon, o călătorie pe care trebuie să o facă întreaga personalitate. Platon a elaborat o explicație sofisticată a psihologiei omenești, care anticipa multe dintre teoriile moderne despre *psyche*. În primul rând, el sugera că noi nu avem doar un singur Eu, ci mai multe. Sufletele noastre sunt alcătuite din diferite sisteme concurente, fiecare cu propriile deziderate. El a sugerat o structură tripartită – există un sistem rațional, reflexiv; un sistem înflăcărat sau emotiv; și un sistem elementar de pofte fizice. Se pot compara cu structura triunitară a creierului evidențiată în anii

1960 de către neurologul Paul D. MacLean, care sugerează că oamenii posedă un sistem instinctual reptilian, un sistem emotiv de mamifer și un sistem neomamifer de gândire rațională de ordin superior.[5] Platon a fost, de asemenea, primul gânditor occidental care să fi sugerat că noi avem un inconștient, care este liber să își exprime dorințele nelegiuite (cum ar fi aceea de a te culca cu un părinte) atunci când suntem cufundați în somn.[6] Platon credea că diferitele sisteme politice ne afectează sufletele în diferite chipuri. Membrii unei societăți capitaliste liberale posedă în mod tipic ceea ce Platon numea „personalitatea democratică", în care nu există vreo ordine sau ierarhie a diferitelor părți ale psihicului. Acum conduce sistemul emotiv, peste o clipă frânele sunt luate de către sistemul nostru rațional, pe urmă suntem în ghearele poftelor noastre fizice. Într-o astfel de societate, nu suntem numai o singură personalitate, ci mai multe – iar societatea noastră de consum ne încurajează să dăm satisfacție tuturor multiplelor laturi ale noastre. Personalitățile noastre sunt ca o societate aflată în război civil, după cum spune Platon, sau ca o corabie fără căpitan, unde fiecare membru al echipajului urlă să se urmeze în altă direcție.[7] Această viziune despre psihic ca răscoală a unor impulsuri și sisteme concurente este acum foarte populară în neurologie – într-adevăr, David Eagleman a scris o carte întreagă, intitulată *Incognito*, avansând ideea că diferitele forme ale sinelui sunt ca un parlament în care diferite partide luptă să preia conducerea (nu sunt sigur dacă Eagleman era conștient de faptul că Platon a spus-o primul – dacă era, nu menționează acest lucru).

Dar ideea pe care a subliniat-o Platon și pe care neurologii și psihologii cognitiviști încep să o accepte este că ne putem antrena sistemul rațional sau „neomamifer" să supună celelalte sisteme, încercând să ia decizii mai raționale, mai inteligente și pe termen lung. În forma cea mai simplă, asta ar putea să

însemne să rezistăm impulsului de a fuma sau de a mai mânca o porție de pudding. La fel ca și stoicii, Platon sugera că de fiecare dată când ne exercităm rațiunea conștientă ca să ne stăpânim impulsurile, puterea ei se întărește. Dacă exersăm asta toată viața, putem să punem treptat sistemele concurente din sufletul nostru în armonie, precum notele dintr-un acord (a luat această idee de la Pitagora). Apoi, în loc să mai fim împinși ca o marionetă încoace și-ncolo de fiecare impuls în luptă cu celelalte, devenim „comandanții diferitelor straturi ale eului nostru".[8] Devenim un Eu unificat, o persoană întreagă, mai degrabă decât o babilonie de Euri diferite. A deveni o persoană întreagă presune un fel de antrenament șamanic. Acesta implică o pregătire deopotrivă fizică și mintală, deoarece avântul impulsurilor noastre fizice trebuie să fie temperat și ajustat. Trupul trebuie să fie supus ca un cal nărăvaș, după cum o spune Platon. Dorințele fizice încețoșează rațiunea și o împiedică în urcușul ei spre adevăr. Numai atunci când ne-am disciplinat corpul și ne-am purificat rațiunea de influența sa mintea noastră se înalță nestingherită către Divin. Așa cum șamanul moare pentru lume și zboară apoi în tărâmul spiritului, tot astfel rațiunea filosofului, eliberată din închisoarea trupului, se ridică în zbor spre tărâmul pur al adevărului.

Platon, care inițial a dorit să fie dramaturg, a dăruit culturii occidentale câteva descrieri frumoase ale acestei ascensiuni a sufletului. Filosoful, sugera el, capătă aripi și zboară prin lumea aparențelor către o unire extatică cu Absolutul. Filosofia este realmente o formă de iubire a nebuniei (filosofie înseamnă literal „iubire de adevăr"), în care sufletul își amintește căminul său spiritual și tânjește să-l vadă iar. Bolnav de iubire, sufletul rătăcește pe pământ disperat să vadă chipul iubitei sale, Sophia (sau Adevărul). Ne îndrăgostim de această fată sau de acel băiat pentru că sunt frumoși și ne reamintesc

oarecum Divinul. Dar apoi ne dăm seama că nu sunt decât manifestări particulare a ceva mai înalt și mai universal. Așa că filosoful urcă treptat de la particular spre Întreg, până când privirea îi zăbovește îndelung asupra chipului Frumosului Absolut și este mistuit de extaz.[9] Sau, într-un alt mit celebru, filosoful „se trezește" și își dă seama că lumea fenomenală este realmente o peșteră plină de iluzii și ceea ce oamenii iau drept realitate nu e nimic mai mult decât un spectacol de marionete proiectat pe un perete al peșterii. Filosoful reușește să se elibereze de această iluzie, să scape din peșteră, clipind amețit de lumină. După care, aidoma lui Neo din *Matrix*, filosoful decide să se întoarcă în peșteră, încercând să-i trezească pe semenii lui și să-i facă să priceapă că asistă la un spectacol.[10] Dar dacă oamenii nu vor să fie treziți? Dacă filosoful îi deranjează, împiedicându-i să privească scena? Dacă îi spun cu mânie filosofului să stea jos sau, și mai rău, încep să râdă de el?

Respingerea filosofului de către societate

Aceasta era problema cu care s-a confruntat Platon. Șamanul avea un rol social și politic clar definit. Era o figură respectată, a cărei autoritate era fixată în mituri și în ritualuri colective, practicate timp de milenii. Însă filosoful, ca figură culturală, fusese prin preajmă cam de un secol (Pitagora a fost primul care să fi folosit termenul, în secolul al VI-lea î.Hr.) și era încă privit cu profundă suspiciune. Platon a încercat să creeze noi mituri ca să cimenteze noul rol de filosof-șaman. Dar societatea democratică ateniană a dovedit o iritantă împotrivire față de acceptarea autorității filosofului, refuzând să se încline în fața înțelepciunii lui superioare. De fapt, filosoful era

frecvent mai degrabă o figură ridicolă decât obiect de veneraţie. Socrate, de exemplu, a fost ironizat în comedia lui Aristofan *Norii* pentru că avea, literalmente, capul în nori. În mare asemănare cu zilele noastre, filosofii erau caricaturizaţi ca nişte creaturi palide, nepământene, gângave, care bolboroseau absurdităţi şi erau total nepotriviţi pentru treburile politice.[11] Încă şi mai rău, unii au considerat realmente că filosofii exercită o influenţă corupătoare. În mintea populară, nu se făcea nicio deosebire între filosofii-şamani autentici, precum Platon şi Socrate, şi filosofii-sofişti, care demolau moralitatea convenţională fără să pună neapărat altceva în loc. Această confuzie a făcut ca Socrate – „cel mai bun şi cel mai înţelept om din câţi am cunoscut", după cum l-a descris Platon[12] – să fie condamnat la moarte pentru impietate, la sfârşitul secolului al V-lea î.Hr.

Moartea lui Socrate a fost un eveniment traumatic pentru Platon şi, realmente, pentru întreaga cultură occidentală. Pe când înainte şamanul şi căpetenia au existat unul lângă celălalt într-o relaţie de simbioză, acum filosoful-şaman s-a aşezat în afara societăţii, disprețuind-o şi nedorind să scoată nimic din ea. Socrate colinda străzile Atenei, antrenându-i pe concetăţenii săi în dialoguri filosofice şi cerându-le să aibă grijă de sufletele lor. Însă după moartea lui, se pare că Platon şi-a pierdut încrederea în democraţie şi în concetăţenii săi. Filosofia, a scris el, „este cu neputinţă printre oamenii de rând".[13] Conştienţi de corupţia statului democratic, filosofii ar trebui „să trăiască în tăcere şi să fie reţinuţi... ei văd restul lumii plin de fărădelegi şi se mulţumesc să se păstreze pe ei nepătaţi de stricăciunea şi răutatea din această viaţă, pe care o părăsesc, în cele din urmă, cu voioasă pace sufletească şi bune speranţe". Filosofia devine o călătorie individuală spre împlinirea spirituală şi o declaraţie privată de independenţă faţă de valorile corupte ale societăţii moderne. Devine misticism personal sau dezvoltare personală.

Şi totuşi, Platon nu s-a putut împiedica să se întrebe: ce-ar fi dacă filosofii ar fi la putere? Ce-ar fi dacă ei *ar sili* publicul să asculte şi să urmeze poruncile lor? Acesta a fost gândul trufaş din *Republica*, cel mai faimos dintre dialogurile lui Platon şi, probabil, cea mai celebră lucrare din filosofia apuseană. Ea declară că „nu vor înceta problemele statelor sau, realmente... ale omenirii înseşi, până când filosofii nu vor deveni regi în această lume sau până când aceia pe care acum îi numim regi şi căpetenii nu vor deveni realmente şi cu adevărat filosofi". Platon îşi imaginează o societate perfectă, în care guvernează filosofii. *Republica* schiţează o analogie între individ şi stat. Dialogul sugerează că în orice societate există trei clase principale, care se corelează cu cele trei centre ale sufletului – intelectualii, reprezentând sistemul raţional; soldaţii, reprezentând sistemul însufleţit sau emoţional; şi negustorii, reprezentând sistemul poftelor fizice. Ca şi în cazul psihicului. fiecare dintre aceste clase posedă propria motivaţie dominantă: intelectualii doresc adevărul, soldaţii vor glorie, iar oamenii de afaceri vor bani. Aşa cum dreptatea pentru individ presupune ca raţiunea să ţină în frâu şi să conducă celelalte sisteme ale psihicului, tot astfel dreptatea în cazul statului presupune ca intelectualii sau regii-filosofi să controleze şi să conducă celelalte clase din societate. Fiecare clasă trebuie să-şi respecte funcţia proprie ori „să-şi vadă de treaba sa", după cum spune Platon, ceea ce înseamnă că numai regii-filosofi vor practica filosofia. Toţi ceilalţi se vor supune poruncilor fără să crâcnească.

Gardienii-filosofi din republica imaginară a lui Platon sunt supuşi, din naştere, unei educaţii extrem de austere şi de riguroase. Scopul suprem al lui Platon este unitatea spirituală a societăţii. El vrea să sfărâme sentimentul de ego individual al

gardienilor săi, simțul lor de „eu" și „mie", astfel încât ei să se identifice total cu Întregul. Viitorii gardieni sunt luați de la părinții lor pe la vârsta de cinci ani și nu li se spune niciodată cine sunt părinții lor naturali, astfel încât nu au niciun atașament personal față de anumiți adulți. Ei sunt crescuți în școli administrate de stat, unde fiecare aspect al vieții lor este supravegheat de directorul educativ, despre care Platon spune că este cea mai importantă funcție a republicii. Directorul supraveghează ceea ce mănâncă elevii, cum se pregătesc, ce citesc și ce muzică ascultă. Fiecare aspect al copilăriei lor trebuie să fie controlat de stat, deoarece tot ceea ce le iese în cale lasă niște urme în sufletele lor ca de ceară. O atenție deosebită se cere acordată poveștilor pe care le citesc și muzicii pe care o ascultă - Platon era îngrijorat de influența toxică a muzicii și a teatrului modern asupra tineretului atenian și de neobosita inovație din cultura ateniană. A scris el: „Muzica și literatura unei țări nu pot fi modificate fără schimbări politice și sociale majore". Prin urmare, statul trebuie să controleze și să reglementeze cu grijă artele, astfel încât să îndrume pasiunile oamenilor către Adevăr și Frumos. De fapt, nu era nevoie de inovație în artă sau în oricare alt aspect al republicii, atât timp cât filosofii-regi rămâneau în strânsă legătură cu Formele Divine ale realității. Pe măsură ce creșteau, tinerii gardieni trebuiau să cunoască filosofia și să fie inițiați în misterele adânci ale Absolutului. Iar când le venea sorocul să se înmulțească, statul urma să cupleze subtil cei mai buni gardieni masculi cu cele mai bune gardiene femele, astfel încât puritatea genetică a clasei să sporească. Orice specimen care se năștea cu handicapuri mintale sau fizice trebuia să fie ucis.

Dar de ce era nevoie ca gardienilor-filosofi, odată inițiați în misterele Absolutului, să le mai pese de viața din urmă, de pe fața pământului? La urmei urmei, adevăratului filosof, în

viziunea lui Platon, nu-i pasă câtuși de puțin de lucruri materiale, de sine, familie, stat și nici chiar de viața însăși. Lui nu-i pasă decât de Absolut, de Divin, de Întregul Cosmic. Prin urmare, cum vor fi ei convinși să revină pe pământ ca să se îngrijească de lucruri precum politica în domeniul transporturilor ori sistemul de canalizare al orașului? Platon s-a gândit că ar fi necesar să se recurgă la o minciună nevinovată. S-a gândit că toți membrii republicii ar trebui să învețe din copilărie că au răsărit chiar din solul republicii, astfel încât erau cu toții frați și surori, iar republica era, într-un anume sens, mama lor. Această „minciună nobilă", se spera, ar fi suficientă pentru a-i convinge pe filosofi să se angajeze împotriva voinței lor în administrația politică, deși ceea ce ei doreau cu adevărat era să contemple, cât e ziua de lungă, Absolutul.

E greu de știut cât de serios trebuie să luăm *Republica*. De-a lungul acestui capitol, am scris „spune Platon", însă, de fapt, Platon nu spune el însuși nimic în niciunul dintre dialogurile sale. În schimb, el creează un fel de teatru de păpuși, în care diferite personaje exprimă diferite opinii. Socrate, păpușa lui principală, nu oferă o filosofie coerentă în cărțile lui Platon, ci își modifică poziția în dialoguri diferite. Și e greu de spus când Platon este sincer și când este ironic. Uneori, pare evident că glumește, ca atunci când Socrate pretinde să fi dovedit că filosoful este de 729 de ori mai fericit decât tiranul. Sunt multe șiretlicuri intenționate, chiar momente de joacă în filosofia lui Platon. În mod tipic, Socrate dezvăluie o viziune incredibilă despre viața de apoi, plină de filosofi zburători și palate de lumină pură. După care va spune ceva de genul „Dar asta nu-i decât o poveste drăguță" sau „Poate că așa ceva nu-i adevărat".[14] Poate că procedează astfel pentru a ne împiedica să fim prea fundamentaliști în relația noastră cu opera sa. Trebuie să urcăm spre adevăr prin forțe proprii mai curând decât să-l

credem pe Platon pe cuvânt. În parte, de asemenea, Platon se apără din punct de vedere politic, astfel încât dacă ar fi fost acuzat de plănuirea unei revoluții să fi putut spune „dar totul nu a fost decât o poveste stupidă". Însă această dispoziție jucăușă arată, de asemenea, cât de mult Platon este un autor modern: el creează în mod deliberat mituri religioase pentru societatea lui, arătând, totodată, natura fictivă a miturilor.

Unii universitari moderni *au luat* în serios *Republica* lui Platon și au criticat ceea ce ei au văzut drept un model de totalitarism.[15] La fel ca și în statele totalitare din secolul XX, viața privată este eliminată din republică. Reeducarea cetățenilor de către stat este totală, atingând fiecare aspect al vieții. La fel ca și în totalitarismul modern, găsim nefericita metaforă a statului ca doctor, care „curăță" corpul politic de boli morale și, dacă este necesar, amputează orice element canceros. Poate că acea comparație dintre individ și stat e doar o analogie, numai o metaforă. Însă metaforele sunt lucruri primejdioase. Ele pot fugi în lume și provoca daune. Iar lucrul primejdios legat de acea metaforă particulară este că, sub un aspect important, o societate dreaptă *nu* seamănă cu un individ drept. Un individ sau o comunitate religioasă pot alege să se supună unui antrenament ascetic aspru, urmărind să atingă înțelepciunea spirituală. Este alegerea lor. Dar este improbabil ca o numeroasă societate multiculturală să facă această alegere la unison, pentru că oamenii au viziuni diferite despre viața bună, ceea ce înseamnă că o mână de intelectuali vor supune populația celui mai auster control și celei mai severe discipline împotriva voinței sale, „spre binele său". În această perspectivă, *Republica* reprezintă o înspăimântătoare primă apariție a acelui personaj foarte modern, revoluționarul intelectual, surd la toate apelurile de milă, în timp ce el dăltuiește societatea sa perfectă.

Școala științei economice

Putem să decidem că planul utopic al lui Platon este nepractic sau periculos pentru un întreg stat. Dar nu cumva sunt posibile comunități platonice la scară mai mică, în care, de bunăvoie, niște adulți se strâng laolaltă spre a încerca să se apropie de Absolut? Aceasta a fost viziunea ce a stat la baza Școlii de Știință Economică – School for Economic Science (SES), fondată în Marea Britanie, în 1937, de către un avocat pe nume Leon MacLaren și care este încă puternică în zilele noastre. Școala are un sediu central luxos pe Bond Street din Londra, un domeniu vast în Oxfordshire, numit Waterperry House, 18 alte centre regionale în Marea Britanie și școli afiliate în 15 țări din toată lumea. SES estimează că are cam 20 000 de membri la scară globală, printre care actorul Hugh Jackman. MacLaren a înființat școala după un moment epifanic pe malul unui lac din Wimbledon Park, când și-a dat seama că „există un lucru precum adevărul, și un lucru precum dreptatea și că ele puteau fi aflate și, odată aflate, puteau fi predate altora". El a vrut să înființeze o școală „în maniera anticilor", gândindu-se îndeosebi la Socrate (deși Socrate nu a întemeiat, de fapt, o școală). Cursuri serale aveau să strângă laolaltă mințile scrutătoare ca să studieze legile naturale ce stau la temelia omului, societății și cosmosului – legi despre care MacLaren credea că sunt revelate în opera lui Platon, în Biblie și în piesele lui Shakespeare. În anii 1950, MacLaren a cunoscut un guru indian, Sri Shantanand Saraswati, de care a fost profund impresionat, și de atunci încoace curriculumul școlii combină misticismul platonic și neoplatonic cu filosofia vedică orientală. Orele de meditație se țineau în paralel cu dialoguri socratice. Însă dialogurile nu erau tocmai deschise, așa cum sunt dialogurile socratice timpurii ale lui Platon. Nu se punea în discuție

că adevărul *există* undeva dincolo sau că un tărâm al spiritului etern *chiar* există. Era un articol de credință că Shantanand Saraswati era în strânsă legătură cu Tărâmul Divin – într-adevăr, el era considerat lucrul cel mai aproape de Dumnezeu de pe pământ și, ca atare, vrednic de absolută venerație, încredere și supunere. Iar MacLaren era considerat a fi treapta următoare pe scara către Dumnezeu și, în mod asemănător, vrednic de adorație și de supunere totală. Prin supunere totală, discipolii aveau să descopere libertatea totală. În negarea eului, aveau să descopere adevăratul lor sine. Relația cu un guru indian viu era cheia dezvoltării școlii, deoarece membrii săi, aidoma lui Platon însuși, încercau să inventeze o religie. Într-o anumită măsură, se puteau bizui pe autoritatea textelor antice, și membrii SES încă lucrează la traducerea lui Platon și a neoplatonicului renascentist Marsilio Ficino. Însă vorbele unor filosofi de mult dispăruți nu erau nici pe departe la fel de însuflețitoare precum cuvintele unui guru viu, care le putea arăta adepților drumul atunci când orbecăiau în deplin întuneric.

Au trecut 50 de ani până când școala s-a bucurat de o mare atenție. Abia după 1980, presa britanică a început să-și pună întrebări legate de ceea ce se petrecea în sânul acestei stranii organizații. Unii filosofi universitari au început să reclame faptul că publicitatea vizibilă a școlii pentru cursuri de filosofie, încă prezentă în ziare și la metrou, era de fapt o publicitate mincinoasă, apreciind că acele cursuri nu ofereau o introducere în filosofie la modul general, ci numai într-o anumită filosofie religioasă. În 1984, doi jurnaliști de la *Evening Standard* au scris o expunere numită „Cultul secret", criticând ceea ce autorii au văzut a fi mentalitatea similară unui cult a celor din școală, prin care membrii școlii fraternizau numai între ei, ostracizându-i pe toți membrii care plecau. Supunerea necondiționată a membrilor față de Lider era considerată, de

asemenea, de natură cultică. La fel și practica școlii de „serviciu filosofic", prin care membrii trebuiau să presteze săptămânal școlii multe ore de muncă domestică grea și neplătită. Tot primejdioasă a fost considerată și atitudinea generală „Întâi școala, tot restul pe urmă" – chiar și atunci când în „tot restul" intrau și propriii copii. Atitudinea școlii față de femei, considerate ființe iraționale, supraemotive, având nevoie de îndrumarea rațională a bărbaților, li s-a părut respingătoare celor din exterior. Iar școala a fost chiar acuzată că încearcă să se infiltreze în politica britanică – unul dintre membrii de frunte ai SES, Roger Pincham, a fost și președinte al Partidului Liberal între 1979 și 1982.

Ian Mason, directorul școlii, îmi spune că școala a fost greșit înțeleasă: „Ideea nu este să zdrobești eul ca scop în sine, ci mai degrabă să te pună în legătură cu tine însuți, să te ajute să deosebești ceea ce este real de ceea ce nu este, să-ți hrănească și să-ți fortifice mintea. Dar poate că a existat în anii de început o atitudine exagerată de supunere necondiționată față de Lider. Oamenii luau spusele lui MacLaren și le aplicau fără inteligență". Ca să fim cinstiți față de școală, dacă Platon și-ar deschide Academia în zilele noastre sau dacă Epicur și-ar inaugura Grădina, ar fi acuzați, probabil, de înființarea unor culte. Școlile filosofice, mi se pare, pot fi structurate în două feluri. Ele pot să ofere o varietate de filosofii diferite care să fie analizate și asupra cărora să se reflecteze, fără ca elevilor să li se pretindă nicio adeziune reală. Acest model liberal este, în esență ceea ce oferă așezăminte precum Școala Vieții și Academia Idler. Ori se poate avea o școală de filosofie mai apropiată de concepția anticilor, în care elevilor li se predă o anumită filosofie, un mod etic de viață, la care ei aderă într-un efort de a-și transforma total personalitatea. Lucrul care astăzi se apropie cel mai mult de așa ceva este Școala de

Știință Economică, așa că este interesant de văzut cum i-a mers și ce greșeli a făcut.

Gardieni platonicieni fără voie

Școala a înființat, în 1975, două școli pentru copiii membrilor SES. MacLaren s-a inspirat din exemplul *Republicii* și al operei târzii a lui Platon, *Legile*. Ambele cărți sunt, în egală măsură, tratate educaționale și cărți de filosofie politică. Se pare că Platon credea că dacă filosofii nu pot să conducă societatea, următorul lucru bun pe care l-ar putea face este să deschidă școli în care să pregătească generațiile următoare de lideri. Figura exaltată a filosofului-șaman evoluează în figura mai mundană a învățătorului. MacLaren a înființat două școli în centrul Londrei: St. James School, pentru fete, și St. Vedast School, de băieți, ambele conduse de părinți și de un personal ce făceau parte din SES. De la cinci până la 18 ani, elevilor li se preda filosofia școlii. Aveau cursuri de meditație, filosofie greacă, filosofie orientală, sanscrită, dans vedic, matematică vedică, Shakespeare, artă renascentistă și alte materii.

De la început, pe umerii copiilor apăsau niște așteptări uriașe. Se aștepta ca ei să formeze viitoarea elită spirituală, o generație perfect pregătită de gardieni-filosofi care vor salva civilizația occidentală de ea însăși. Dar unii copii nu doreau să fie gardieni-filosofi. Le displăcea să fie forțați să poarte niște uniforme ridicole și să renunțe la viața normală de care îi vedeau bucurându-se pe alți copii din Londra. Se simțeau rupți de societatea lor. Unii profesori erau buni (mama actriței Emily Watson era o profesoară respectată de la școala de fete), dar alții, care se subordonaseră cu supunere absolută ierarhiei

școlii, reacționau foarte prost la orice semn de nesupunere adolescentină. Nu erau profesori de meserie, mulți erau novici în domeniile pe care le predau și se simțeau, probabil, nesiguri. Poate că, aidoma filosofilor lui Platon, aveau ochii atât de ferm ațintiți asupra Divinului, încât nu aveau strop de milă pentru ființele imperfecte de aici, de pe pământ. Oricare ar fi fost motivul, unii profesori i-au supus pe elevi unui regim de teroare. Elevii erau ridiculizați, bătuți cu varga, loviți cu pumnul în față sau în stomac, azvârliți de-a latul clasei, loviți cu mingi de crichet și frânghii de gimnastică. Iar dacă elevii se plângeau acasă părinților, adeseori nu se bucurau de simpatie. Părinții erau membri ai aceleiași organizații riguros ierarhice. Aceste abuzuri au ieșit la lumină în raportul independent din 2006[16], numai după ce foști elevi au relatat pe Internet poveștile lor de groază. Profesorii implicați au primit un „avertisment formal" și nu mai lucrează la St. James, deși fac în continuare parte din Școala Științei Economice.[17]

După cât se pare, St. James School este acum ceva mai bine administrată de către profesori de meserie, fiind atractivă pentru copiii unor părinți înstăriți din Brook Green. În prezent, numai 10% dintre copii au părinți înrolați în SES, așa că, inevitabil, filosofia spirituală a școlii s-a cam diluat, în paralel cu o orientare treptată mai aproape de tendințele dominante din societate. Dar mai sunt încă destule vieți vătămate în răstimpul acelui deceniu de incompetență și abuzuri. Și unor vechi practici ale școlii încă nu li s-a acordat suficientă atenție, cum ar fi practica ocazională de a mărita absolvente de la St. James la puțin peste 18 ani cu bărbați mai vârstnici din SES și chiar cu profesori din cele două școli. Directorul Ian Mason, de exemplu, care preda un curs extracurricular de drept la St. James School, s-a căsătorit nu cu una, ci cu două foste eleve de la St. James (prima căsătorie i-a fost sugerată de către MacLaren și nu a mers, a doua a decurs ceva mai bine. Mason

insistă că niciuna nu i-a fost elevă la clasă și că amândouă erau adulte trecute de 20 de ani atunci când s-au măritat cu el.) Actualul lider al SES, Donald Lambie, s-a căsătorit și el cu o fostă elevă a școlii. Au fost organizate chiar două baluri pentru eleve de 18 ani și membri mai în vârstă ai SES, care s-au soldat cu niște căsătorii. Spune Mason: „Balurile au răspuns cererilor venite din partea tinerelor femei de a avea prilejul să cunoască tineri eligibili din SES și au fost niște ocazii foarte inocente. Aș sublinia faptul că nu s-a exercitat niciun fel de coerciție". Se poate înțelege că școala dorea să încurajeze căsătoriile în cadrul ei ca să conserve valorile sale contraculturale: multe grupuri religioase practică așa ceva. Cu toate acestea, după cum recunoaște Mason, „este un pic bizar".

Personal, nu cred că SES este un „cult secret". Și-a pierdut liderul charismatic și autoritar. Numărul de membri este în declin. Ian Mason, care a fost util și deschis în timpul documentării mele, recunoaște că are două fiice adolescente care „nu manifestă niciun dram de interes față de meditație și se plâng chiar și de faptul că trebuie să se întâlnească cu alte familii din SES". Mie mi se pare că SES este un experiment interesant, o încercare interesantă de a transforma filosofia antică din Orient și din Occident într-o adevărată comunitate și într-un autentic mod de viață. Dar unele aspecte din istoria școlii arată, de asemenea, cum astfel de comunități pot să devină dogmatice în devotamentul lor față de un lider charismatic și cât de atenți trebuie să fim atunci când cineva le impune copiilor săi propria filosofie.

În lecția următoare, îl vom cunoaște pe Plutarh, un învățător care s-a apucat în mod premeditat să scoată mari conducători din elevii săi, astfel încât aceștia să poată merge în lume și să-și transforme societățile lor în calitate de filosofi-eroi. Să vedem dacă ideile lui sunt mai practice în vremurile noastre.

11 | Plutarh și arta eroismului

Louis Ferrante a crescut în Queens, într-un cartier în care bandele controlau „fiecare zonă și orice sector". Își amintește: „Era normal să faci parte dintr-o bandă, fie dintr-o bandă irlandeză, dintr-una italiană, neagră, hispanică sau asiatică". Era un puști scund, îndesat, căruia nu-i plăcea cartea, dar era un mare bătăuș: „Oricine la acea vârstă este rătăcit și derutat, în căutarea unui grup în care să se integreze. M-am identificat cu găștile de cartier, pentru că era un debușeu de testosteron. Cu toții credeam că suntem niște tipi duri". La 13 ani, a intratîntr-o bandă numită Hill Boys, care hălăduia pe Queensboro Hill. Spune el: „Mi-am luat diploma în toate – de la pumni până la bâte de baseball, cuțite și arme de foc". Și-a început rapid cariera în crima organizată. „La început umblam de colo-colo, încercând să facem un bănuț din găinării, cum ar fi spargerea cutiilor poștale ca să punem mâna pe carduri de credit. Dar câțiva dintre noi au avansat în criminalitatea mai serioasă, precum capturarea vehiculelor de transport sau jaful armat." A intrat în cercurile de gangsteri și le-a atras atenția: „Prima lovitură mare pe care am dat-o a fost jefuirea unui camion care transporta unelte și truse de scule în valoare cam de 100 000 de dolari. Asta le-a atras atenția șmecherilor".

În cele din urmă, Louis a început să lucreze pentru John Gotti, capul familiei Gambino din New York. Spune el: „Am făcut cămătărie pentru John, însă meseria mea de bază era jaful vehiculelor de transport. Aveam o echipă care lucra sub conducerea mea. Am făcut o groază de afaceri. De exemplu,

un ins putea să le datoreze mafioților 150 000 de dolari și să le spună: «Nu-mi rupeți picioarele, lucrez la o mare companie de transport, au un seif cu 300 000 de dolari în el, luați-l voi cu totul». După care mafioții mă sunau pe mine și eu făceam treaba". Louis era încântat de viața lui: „Obișnuiam să intrăm în restaurante și primeam cele mai bune mese. Îmi dădea o stare de extaz - atât de tânăr și să fii cineva. Simțeam că am lumea la picioare". Era o cultură ostentativă, definită de către Gotti: „Alți capi de familii mafiote erau mai discreți, dar el făcea întotdeauna paradă cu banii lui. Era îndrăgostit de mașinile și hainele lui frumoase. Pe când aveam 18 ani, m-am afișat în fața lui și a bandei sale într-un Mercedes negru nou-nouț. N-au spus decât: «Mișto mașină»".

În 1993, la 22 de ani, Louis a fost arestat și acuzat de un șir de jafuri armate și fraude cu carduri. A fost condamnat la 12 ani și jumătate de închisoare și a fost trimis la închisoarea de maximă securitate din Lewisburg, Pennsylvania. „Locul era în plin război civil între Arian Nation și Black Muslims. În prima zi petrecută acolo, au avut loc două omucideri. Bun venit în sistemul penitenciar." Și totuși, chiar și la Lewisburg, mafioții se bucurau de un tratament special: rații suplimentare de țigări, vin, saltele moi, mașini de gătit. Însă farmecul vieții începea să pălească pentru Louis. „Am început treptat să mă gândesc tot mai mult la lucrurile pe care le-am făcut. Ce-mi dădea mie dreptul să pun pistolul la tâmpla unui om?" A început, de asemenea, să simtă tot mai mult dezgust față de ceilalți gangsteri din pușcărie. „Fuseserăm crescuți în codul mafiei, care spunea să ucizi pe oricine făcea ceva oribil împotriva familiei, pentru că asta era sinonim cu trădarea. Așa că dacă dispărea vreunul, nu puneai întrebări. Acum, la pârnaie, am dat peste o mulțime de gangsteri acuzați de crimă. Și în nouă cazuri din zece, era vorba de bani. Poate nu mai mult

de 7 000 de parai. Și m-am gândit, Doamne, ăștia sunt niște animale, omoară pentru bani. M-am gândit că nimeni nu ar trebui să moară nici pentru un miliard de dolari. Nu voiam nici măcar să le stau alături." Înainte, când Louis era în preajma lui John Gotti, era ca și cum s-ar fi găsit în prezența Papei. Acum, împreună cu el la închisoare, l-a văzut ca pe un simplu om. „Era ca și cum l-ai fi văzut pe Cezar fără mantie. Și Gotti se plângea tot timpul. M-am gândit: «Ăsta-și bate joc de mine? Are tupeul să se plângă?» Mi-am dat seama că «sunt vinovat, am greșit prin ceea ce am făcut». Și mai e ceva, ce gangsterii n-au înțeles niciodată. Dacă spuneau vreodată că regretă ce-au făcut, o făceau numai ca să ia o pedeapsă mai ușoară. De vină erau părinții, judecătorii sau agenții FBI. Cel mai important lucru pe care l-am făcut vreodată a fost să înțeleg că federalii nu-și făceau decât treaba lor."

A fost odată azvârlit în „gaură" – o carceră unde primea hrana printr-o fantă din ușă. „Gardianul de acolo m-a făcut animal. Și m-am gândit, chiar sunt ca un animal. Nu pot să umblu pe străzi, primesc hrana printr-o crăpătură din ușă." Când a ieșit de la carceră, a început să citească. „Înainte, nu citisem o carte în viața mea. M-am strecurat prin școală copiind, am fentat-o." Acum, a început să citească biografii: „Am citit biografia lui Churchill de Martin Gilbert și mi-a plăcut. M-am îndrăgostit de lectura biografiilor, de cărțile despre oameni care au realizat lucruri uimitoare în viață, împotriva sorților potrivnici, oameni care au biruit toate obstacolele. Și ei sunt ființe umane. Churchill era un bărbat, ca și mine. Trebuie să-ți dai seama că toate pot să-ți stea împotrivă, dar același Dumnezeu care te-a creat pe tine i-a creat și pe Churchill, Newton, Einstein". A fost inspirat de *Lungul drum spre libertate* de Nelson Mandela. „Am făcut opt ani și jumătate [pedeapsa i-a fost scurtată], iar Mandela a fost închis 20 și ceva

de ani, doar ca să-și elibereze țara. El putea să stea și de trei ori mai mult decât mine, pentru că avea un țel. Povestea lui m-a învățat inutilitatea violenței ca mijloc de a-ți atinge scopul. A fost o adevărată lecție pentru mine, ca unul oricând gata să-și folosească pumnii ca să obțină ce dorea." Îi plăceau îndeosebi *Viețile paralele* ale lui Plutarh: „M-am îndrăgostit de istoriile lui despre personaje precum Cicero, care s-a ridicat pentru lucrurile în care credea și pentru care și-a dat viața". I-a plăcut cartea atât de mult, încât a furat-o din bibliotecă și a ascuns-o în dulapul său. „Stăteam lungit pe patul meu metalic, reflectând asupra ei, și m-am gândit: «Cum am putut să fac ce-am făcut?» M-am simțit ca ultimul om. Parcă m-ar fi izbit o tonă de cărămizi. A doua zi, am returnat cartea și asta a fost ultima dată când am comis o ilegalitate." În prezent, Louis este un om liber, un autor publicat și un militant pentru alfabetizare. Spune el: „Lectura mi-a răscolit efectiv întreaga viață. Mi-a dăruit o busolă morală, dorința de a duce o viață bună".

Ești cel pe care îl imiți

Poate că Louis nu și-a dat seama, dar el uza o tehnică știută drept *exemplum* sau exemplu moral, ce era o piesă importantă din trusa terapeutică a filosofiei antice. Teoria subiacentă tehnicii este deopotrivă simplă și foarte profundă: se bazează pe observația că noi suntem animale sociale și mare parte din comportamentul nostru moral provine din observarea celorlalți și din dorința noastră de emulație. Psihosociologul Albert Bandura a numit acest fenomen „modelare". El scrie: „Cea mai mare parte din comportamentul uman este învățat pe cale observațională prin modelare: din observarea altora individul își face o idee despre modul de efectuare al unor

noi comportamente și, în ocazii ulterioare, această informație codificată servește drept ghid de acțiune". Bandura a ilustrat această afirmație prin celebrele sale experimente cu păpușile „hopa-mitică" de la începutul anilor 1960: un copil era lăsat să se joace într-o cameră plină cu jucării de tot felul, după care urmărea cum un adult, ce se juca în alt colț al încăperii cu Bobo doll – un hopa-mitică de mari dimensiuni –, începea să atace păpușa, cărându-i pumni, lovind-o cu un ciocan și așa mai departe. După care adultul ieșea, lăsând copilul să se joace singur cu jucăriile din cameră. Era mult mai probabil ca acei copii care l-au văzut pe adult lovind cu agresivitate păpușa să o atace și ei. Iar aceia care au văzut cum un adult de același sex s-a purtat foarte agresiv cu păpușa erau cu precădere predispuși să maimuțărească acest comportament.

De atunci, experimentul a fost repetat și copiat de multe ori, de exemplu prezentându-se unor adulți niște scene video violente și urmărind cum le afectează comportamentul ulterior.[1] Rezultă că suntem niște creaturi accentuat sociale, ale căror decizii morale sunt profund configurate de comportamentul celor din jurul nostru. Iată de ce multe probleme emoționale și comportamentale, de la obezitate la solitudine, sunt, după cum s-a demonstrat în studii recente, socialmente contagioase. E mai probabil să fim singuratici atunci când avem prieteni singuratici, e mai probabil să fumăm atunci când prietenii noștri fumează, mai probabil să mâncăm peste măsură atunci când prietenii noștri mănâncă prea mult etc. Suntem cei pe care-i cunoaștem. Dar, mai mult decât atât, suntem cei pe care-i imităm. Cu toții îi folosim pe alții drept modele de copiat sau drept standarde în funcție de care ne măsurăm pe noi înșine. Louis, de exemplu, în mod firesc a imitat figurile masculine dominante din mediul său, care s-au nimerit să fie gangsteri – și asta l-a costat scump. Însă acest proces nu trebuie să fie numaidecât

inconștient și automat. Putem învăța să fim mai conștienți în alegerea modelelor și a figurilor exemplare cu care intrăm în emulație. Știind cât de mult din comportamentul nostru provine din modelare și emulație, anticii foloseau *exemplum*, încercând să-i îndrume pe oameni pe calea cea bună. Ei scriau viețile înțelepților filosofi sau ale eroilor militari, astfel încât să le auzim nu doar cuvintele, ci să le vedem și viețile, cu atât mai bine să le și imităm. Cu destulă exactitate, cel mai faimos practicant al acestei tehnici a fost Plutarh, filosof, preot și istoric grec din primul secol d.Hr., ale cărui *Vieți paralele* le-a furat Louis din bibliotecă, înainte de-a i se răscoli inima și a o duce înapoi.

Învățătorul Europei

Plutarh s-a născut cu aproximație în anul 46 d.Hr., într-o familie înstărită din Cheronea, un orășel din ținutul grecesc Beoția. La 20 de ani, a studiat vreme de trei ani filosofia la Academia din Atena, înainte de a călători prin Sparta, Corint, Egipt și Roma, unde a ținut conferințe publice despre filosofia platonică. S-a întors la Cheronea și, în cele din urmă, a fost numit preot al Oracolului Delfic. A înființat propria sa versiune a Academiei, printre studenți numărându-se nepotul lui, Sextus, care a devenit îndrumătorul în filosofie al lui Marcus Aurelius. Un savant comenta că Plutarh a fost „timp de secole învățătorul Europei", ceea ce e bine spus, pentru că avea geniu de educator. El a gândit profund cum să se insufle și să se cultive caracterul tinerilor și, pentru multe secole, metoda lui a stat în centrul educației occidentale.

Plutarh a combătut doctrina stoică potrivit căreia ar trebui să încercăm să eradicăm orice urmă de pasiune din noi. În

schimb, el l-a urmat pe Platon, susținând că eradicarea pasiunilor „nu este nici posibilă, nici folositoare". Mai degrabă, ar trebui să ne străduim „să le păstrăm între limitele potrivite, să le temperăm în bună rânduială și astfel să le îndreptăm spre un scop bun; și astfel să dăm naștere virtuții morale, care constă... în buna rânduire a pasiunilor noastre".[2] În educație, avem misiunea de a călăuzi pasiunile tinerilor „în direcția unui scop bun", inculcându-le bune deprinderi. „Caracterul", a scris el, „este obicei de lungă durată".[3] Cu toții suntem o combinație de rațiune, pasiuni și deprinderi – dar, din fericire, cei mai mulți dintre noi suntem liberi să ne schimbăm deprinderile folosindu-ne rațiunea. Acest fapt este adevărat îndeosebi în cazul tinerilor, „căci tinerețea este impresionabilă și plastică și, atât timp cât astfel de minți sunt încă plăpânde, lecțiile le sunt inculcate adânc".[4]

Cea mai importantă parte a educației constă în îndrumarea și modelarea pasiunii copiilor pentru emulație, care înseamnă ambiția de a-l egala sau depăși pe altul. După cum au arătat experimentele lui Bandura cu păpușile Bobo, copiii observă, imită și absorb constant lecții din mediul lor. Ei își fixează modele sau standarde, după care se evaluează în raport cu acestea și se iau la întrecere cu ele. Aceasta este o pasiune animală naturală, pe care stoicii ar căuta să o reprime, dar despre care Plutarh spune că mai degrabă ar trebui s-o îndreptăm spre scopuri bune. Obiectul principal de emulație pentru copii sunt părinții lor – mai ales, pentru băieți, tații lor și, din acest motiv, tații ar trebui, spunea Plutarh, „să constituie un exemplu viu pentru copiii lor, mai presus de toate necomițând fapte rele și făcând ceea ce trebuie. În felul acesta, uitându-se la viețile părinților lor ca într-o oglindă, copiii pot fi ținuți departe de cuvinte și fapte urâte". Din păcate, se întâmplă uneori ca tatăl să ofere un exemplu groaznic pentru fiul său, dând poate un

model de adulter, băutură, violență, fărădelege sau pur și simplu de absență din sânul familiei. Astăzi, o treime dintre copiii americani trăiesc separați de tații lor biologici și un sfert cresc în familii monoparentale, susținuți de mamele lor necăsătorite. Acest fapt reprezintă o enormă povară economică și emoțională pe umerii mamelor singure și ai copiilor lor. Pentru copii, înseamnă că, din punct de vedere statistic, este mai probabil să aibă probleme emoționale și comportamentale, să fugă de acasă și să sfârșească în pușcărie. Lor le este refuzat sprijinul financiar și emoțional al unui tată – și sunt privați, de asemenea, de un model pe care să-l imite.[5]

Vieți paralele

În vreme ce nu ne putem alege părinții sau cei printre care creștem, ne putem alege propriile modele. Ne putem fixa în minte mari figuri fie din viața noastră, fie din literatură și putem încerca apoi să ne ridicăm la standardele pe care aceștia le-au stabilit. Urmărind acest scop, Plutarh și-a elaborat marea operă a vieții sale: *Viețile nobililor greci și romani* (de regulă cunoscută drept *Vieți paralele*), în care a schițat viețile unui număr de 46 de mari eroi militari și politici ai Greciei și ai Romei, comparând de fiecare dată un erou grec și unul roman, spre a-l măsura pe unul prin celălalt și pentru a-l îndemna pe cititor să se compare pe sine cu eroii din trecut. Cartea prezintă portrete vii ale lui Alexandru cel Mare, Cicero, Brutus, Pericle, Pompei și alții și conține unele dintre marile scene ale scrierilor istorice: asasinarea lui Iuliu Cezar, iubirea dintre Antoniu și Cleopatra, sinuciderea lui Cato. *Viețile* sale au inspirat piesele romane ale lui Shakespeare și sunt scrise cu un simț artistic al scenelor grandioase, dublat de ochiul pentru detalii revelatoare al unui jurnalist. Dar scopul său de căpătâi era de natură etică.

El voia să creeze exemple de virtute și de viciu cu care tinerii să emuleze. A scris el: „Viziunea noastră intelectuală trebuie să se aplice unor obiecte care, prin farmecul lor, ne împing spre propriul nostru bine. Astfel de obiecte sunt de găsit în faptele virtuoase; acestea sădesc în aceia care le caută o mare și arzătoare dorință care conduce la imitație".[6]

Plutarh a văzut forța emulației din subiecții săi biografici. Alexandru cel Mare, de exemplu, era obsedat de emulația și întrecerea cu Ahile. Și-a pus deasupra cortului mottoul lui Ahile – „Să fii întotdeauna cel mai bun și cu mult peste toți ceilalți" – și s-a prosternat la mormântul lui Ahile de la Troia. În schimb, Iuliu Cezar era obsedat de emulația cu viața lui Alexandru. În tinerețe, Cezar a citit viața lui Alexandru, după care a izbucnit în lacrimi. Când prietenii săi l-au întrebat ce are, el a răspuns: „Nu credeți că am motive să plâng, dacă mă gândesc că, la vârsta mea, Alexandru cucerise atât de multe națiii, pe când eu în acest timp nu am făcut nimic memorabil". Machiavelli, care era profund influențat de Plutarh, credea că acest gen de emulație conștientă a figurilor istorice era o componentă-cheie a educației unui cârmuitor. El scria:

> Ca să-și exerseze intelectul, prințul trebuie să citească istorii și să studieze în ele acțiunile bărbaților iluștri, spre a vedea cum s-au purtat la război, să examineze cauzele victoriilor și înfrângerilor lor, astfel încât să le evite pe cele din urmă și să le imite pe cele dintâi; și, mai presus de toate, să facă ce-a făcut un bărbat ilustru, care și-a luat drept exemplu pe unul care fusese lăudat și faimos înaintea lui și ale cărui succese și fapte le are mereu prezente în minte, așa cum se spune că Alexandru cel Mare l-a imitat pe Ahile, Cezar pe Alexandru, și Scipio pe Cyrus.[7]

Conștient de puterea acestei dorințe tinerești de emulație și depășire a faptelor vitejești din trecut, Plutarh încearcă s-o

îndrume pe căi drepte. Astfel, în portretele sale, ne întoarce privirea aprobatoare către acei eroi care manifestă virtutea socratică a stăpânirii de sine. Îl admiră pe Alexandru cel Mare pentru autocontrolul său în materie de sex. Alexandru, ni se spune, nu s-a atins de femeile capturate din familia lui Darius, regele Persiei, chiar dacă soția lui Darius era „de departe cea mai atrăgătoare dintre toate femeile regești". Aceasta poate din cauză că Alexandru era homosexual, dar Plutarh insistă că Alexandru s-a abținut deoarece considera „stăpânirea de sine un lucru mai regesc decât biruința asupra dușmanilor". În contrast, generalul roman Marc Antoniu s-a dezonorat pe sine și Roma prin neputința lui de a-și stăpâni pasiunea pentru regina egipteană, Cleopatra. Atunci când Cleopatra a dat bir cu fugiții în bătălia de la Actium, Antoniu nu s-a putut împiedica să o urmeze, ca un sclav: „Antoniu a demonstrat limpede lumii întregi că nu era condus nici de sentimentele unui comandant, nici de cele ale unui bărbat curajos, nici măcar de sentimentele sale, ci... era târât de acea femeie ca și cum ar fi devenit un singur trup și trebuia să meargă oriunde s-ar fi dus ea".

Plutarh îi admiră, de asemenea, pe acei indivizi care sunt capabili să-și țină firea. Dacă intri în politică, sugerează el, oamenii te vor ataca, așa că e mai bine să nu porți ranchiună, pentru că altminteri politica ta va fi cârmuită de resentimente personale mai degrabă decât de interesele statului: ne putem gândi la Gordon Brown și Tony Blair și la modul în care animozitatea lor personală a sfârșit prin a dăuna guvernării statului. Nick Clegg, viceprim-ministrul britanic, pare să fi fost șocat de căderea lui din postura de favorit al presei în poziția de sac de box al publicului.[8] Ei bine, asta e politica. Licurg, marele bărbat de stat spartan, i-a înfuriat pe spartanii bogați cu reformele sale, încât a fost atacat de gloată, și un tânăr a reușit să-l orbească pentru restul vieții. În loc să se răzbune,

Licurg l-a luat pe băiat la el în casă și i-a devenit tutore. Băiatul „a devenit astfel un adept devotat al lui Licurg și obișnuia să le spună apropiaților și amicilor săi că omul nu era nici aspru, nici îndărătnic, ci era cel mai blând și cel mai amabil dintre toți".

Poate că pasiunea cea mai importantă pe care cârmuitorul trebuie să învețe cum s-o țină în frâu este pasiunea pentru faimă și popularitate. Plutarh se găsește aici pe un teren oarecum primejdios, prin faptul că întregul proiect al *Vieților* este conceput să-i îndemne pe tineri spre fapte de curaj, spre emulație și cutezanță nesăbuită. Și totuși, dacă nu este strunită, pasiunea pentru faimă și distincție poate fi foarte păgubitoare pentru stat. Alcibiade este un general eroic, un geniu în arta războiului, însă pasiunea lui copleșitoare pentru glorie îl mână „să aprindă dorința" atenienilor de aventuri militare nesăbuite. Prin contrast, Pericle nu are o atare nevoie de glorie și popularitate și astfel a fost capabil să țină în frâu toanele mulțimii, în loc să fie el învârtit de ele ca o giruetă. Acesta, de fapt, este unul din rolurile-cheie ale conducătorului – așa cum el trebuie să-și controleze propriile pasiuni, tot astfel trebuie să fie în stare să țină în frâu și să cârmească pasiunile turbulente ale maselor folosind retorica, așa cum un căpitan de vas ține cârma navei pe furtună. Ne gândim la Churchill și la modul în care a condus publicul britanic între excesiva încredere de sine și excesiva disperare înainte și în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, călăuzit de ceea ce biograful său, Martin Gilbert, numește „pilonii gemeni" ai oratoriei sale: realism și viziune.[9]

În toate acestea, cârmuitorul are nevoie de filosofie. Trebuie să fie educat filosofic de către un profesor experimentat de la o vârstă fragedă, așa cum au fost mulți dintre eroii lui Plutarh – Alcibiade de către Socrate, Pericle de către Anaxagora, Alexandru de către Aristotel. Filosofia le oferă cârmuitorilor „echipamentul", după cum spune Plutarh, necesar ca să

guverneze: cunoașterea retoricii, a istoriei, a diplomației și, mai presus de toate, a modului de a se guverna pe ei înșiși și de a duce o viață bună. Un bun conducător are nevoie de un caracter bun. Mai are nevoie, totodată, și de puțintel noroc. Pe această temă, Plutarh încearcă să distingă între ceea ce un ins realizează prin propriul caracter și ceea ce i se întâmplă datorită norocului sau ghinionului. Stoicul, ținem minte, este virtuos indiferent de noroc sau nenoroc. Însă eroul lui Plutarh, aruncat în lumea aspră a geopoliticii, are nevoie de mai mult decât simpla virtute. Mai trebuie să aibă și noroc și să fie în stare să judece corect momentul, ca să acționeze decisiv la timpul potrivit. Câteodată, în politică, asta înseamnă să faci lucruri care nu sunt, de fapt, virtuoase - precum căsătorii din interes, mită sau chiar omucidere (există o latură de realpolitik a lui Plutarh, care ar fi pe placul lui Machiavelli). Dar se pare că Plutarh avea încredere că ideile filosofice nu sunt în dezacord cu lumea geopoliticii. Într-adevăr, el sugerează că Alexandru cel Mare ar fi putut să fie cel mai mare filosof din toate timpurile, deoarece armatele lui au răspândit filosofia elenistică prin jumătate din lumea cunoscută, deși din vârful sabiei.[10] Așadar, soluția politică a lui Plutarh pentru societatea sa este ca filosofii să pregătească o elită de eroi militari și politici, care vor remodela societatea prin forța pură a personalității lor. Nu e nevoie de o revoluție, sugerează el. E nevoie numai de persoana potrivită la locul potrivit și în momentul potrivit.

Cultul eroului

Timp de secole, cultul eroului promovat de către Plutarh a a avut o influență enormă în civilizația occidentală. Primii creștini l-au blamat, firește, ca pe o manifestare de mândrie și

vanitate păgână. Dar, în timp ce-l condamnau, s-au inspirat din psihologia lui Plutarh ca să creeze propriile modele exemplare, în viețile sfinților, pe care le-au răspândit în cultura lor prin istorii, sculpturi în lemn, tapițerii și vitralii. Cultura medievală este plină de portretizări artistice și literare ale cavalerilor eroi, pe măsură ce clericii au încercat să-i civilizeze pe tinerii cârmuitori prin romanele cavalerești. Renașterea a fost obsedată de eroii lumii clasice și a încercat să recreeze idealul clasic al eroului în propria epocă. Giorgio Vasari, de exemplu, a scris *Viețile pictorilor* ca să le inspire artiștilor italieni mari împliniri ca termeni de emulație și a proiectat Palatul Uffizi din Florența ca pe o instrucție preliminară în modelele clasice. Epoca romantică a marcat și ea o reînviere a cultului eroilor, în scrierile lui Emerson, Carlyle și Nietzsche, precum și în figurile lui Byron și Napoleon. Carlyle, în mod special, a crezut că acest cult al eroismului ar putea cumva să înlocuiască creștinismul și să acționeze ca un liant care să mențină unitatea societății moderne. Însă cultul eroului a pălit în cultura modernă după cel de-al Doilea Război Mondial. Astăzi, îi privim pe aventurierii militari precum Napoleon ca pe niște criminali de război, iar ideea lui Carlyle de a-i venera pe eroi ni se pare fascistă. Este, prin urmare, concepția lui Plutarh despre erou total irelevantă pentru viața și politica modernă?

Ca să aflu, am fost să-l cunosc pe Rory Stewart, unul dintre puținii oameni din politica modernă ce pare să se dedice conștient idealurilor lui Plutarh. La 38 de ani, Rory a trăit deja ceea ce *New York Times* a numit „una dintre cele mai remarcabile vieți consemnate istoric". Pe când studia la Oxford, le-a fost tutore în part-time prinților William și Harry. A lucrat apoi pentru Foreign Office în Timorul de Est și Muntenegru, după care, la 25 de ani, a pornit într-o călătorie de 6 000 de kilometri prin Asia, inclusiv o traversare pe jos a Afganistanului con-

dus de talibani. La 28 de ani, a devenit viceguvernator în două provincii din Irakul ocupat. A scris două bestselleruri despre experiențele sale, drepturile de ecranizare fiind cumpărate de către Brad Pitt. S-a întors apoi în Afganistan ca să înființeze o școală de artă, înainte de a se reîntoarce în Marea Britanie, în 2009, pentru a deveni MP – membru al Parlamentului britanic. I-am trimis un e-mail, în care l-am întrebat dacă îi pot lua un interviu despre Plutarh – el trebuie să fie singurul MP care ar accepta o cerere atât de bizară.

Ne-am întâlnit în biroul lui Rory de la Westminster, într-o dimineață ploioasă din iulie 2011, și am început prin a-l întreba când a fost captivat pentru prima oară de poveștile despre eroii militari clasici. „Trebuie să fi început pe când eram foarte tânăr", a spus el. Tatăl, ofițer superior în MI6, „a încercat să mă învețe despre Grecia antică pe când aveam cinci ani și și-a petrecut mult timp ilustrând câmpurile de bătălie din Antichitate cu soldăței din plastic, așezați pe podeaua din camera mea." La șase ani, Rory și-a botezat căluțul din lemn după numele calului lui Alexandru cel Mare. A scris despre Alexandru că era „bântuit de competiția cu viețile unor dispăruți", ceea ce pare tot atât de adevărat și în privința lui Rory. Spune el: „M-a interesat întotdeauna foarte mult modul de a fi al celor de demult când înfăptuiau diferite lucruri. M-am surprins de multe ori întorcându-mă la primele pagini dintr-o carte ca să-mi reamintesc când s-au născut personajele ei și, dacă am descoperit că, de exemplu, John Stuart Mill scrisese deja două cărți până la 11 ani, cât aveam și eu pe atunci, am fost foarte abătut. Așa că eram într-o competiție cu oameni morți". Această emulație cu „eroii" clasici și moderni (era inspirat în mod deosebit de către Lawrence al Arabiei) l-a impulsionat spre fapte mărețe, spre gesturi îndrăznețe precum traversarea Afganistanului sau poziția de tânăr viceguvernator în două provincii irakiene. Și totuși, a devenit tot mai conștient

de faptul că era ceva anacronic, ba chiar ridicol, în eroul plutarhian plasat în lumea modernă:

> Marii oameni de tip clasic necesită un public receptor care crede că sunt mari. În absența acestui lucru, sunt pur și simplu absurzi. Toți eroii clasici trag o linie foarte, foarte subțire între măreție și absurditate. Prin natura sa, eroul clasic este un ins fantezist, fanfaron, predispus să aibă o opinie exagerată despre sine. El încearcă să fie asemenea zeilor și crede realmente că posedă puteri magice.

Rory crede că ultima oară când un astfel de personaj nu a fost considerat ridicol – sau măcar bolnav mintal – a fost generația lui T.E. Lawrence, Churchill, Shackleton și Scott, cu alte cuvinte, ultima generație „eroică" a Imperiului Britanic. Imperiul i-a oferit acestei generații un teren de joacă pe care să pună în scenă o grandioasă concepție plutarhiană despre ei înșiși.[11] Spune Rory:

> Nu încape îndoială că, de la sfârșitul secolului al XVIII-lea, India Britanică devine un loc unde tinerii pot să fugă de Revoluția Industrială și să trăiască aievea aceste fantezii de a fi niște cavaleri în armuri sclipitoare. Dar, în mod tipic, astfel de figuri se întorcîn Anglia și le este foarte greu să se adapteze. Victorienii pot fi incitați de asemenea personaje, pot să scrie despre ele ori să le picteze portretele. Dar sunt mereu tratați cu o anumită neîncredere și oarecare dispreț de către elita conducătoare atunci când se întorc acasă.

După cel de-al Doilea Război Mondial și prăbușirea Imperiului Britanic, pur și simplu nu mai există o scenă pentru măreața concepție despre sine. Stewart este fascinat de carierele lui Michael Foot și Enoch Powell, politicienii postbelici care au avut o „grandioasă viziune despre ei înșiși" și care s-au

luat „cât se poate de în serios". Dar amândoi, spune Rory, „au sfârșit prin a părea ridicoli în lumea modernă". Într-o lume lipsită de Imperiu, nu mai venerăm valorile militare sau eroii războinici și îi tratăm cu suspiciune pe „oamenii care își propun în mod conștient să fie niște eroi", așa cum au făcut Cezar sau Alexandru. Noi preferăm, spune Stewart, ca eroii noștri să fie accidentali. Vechiul ideal plutarhian al eroului este încă viu, dar „într-o formă foarte simplificată, în mare măsură ieșită din viața cotidiană și proiectată pe marele ecran". Astfel, se poate ca bărbații americani de astăzi să fie încă înfiorați atunci când Maximus, eroul din filmul *Gladiator*, spune: „Ceea ce facem în această viață are ecou în eternitate". Dar asemenea personaje există cu adevărat numai în ficțiune, mărite la proporții tot mai ridicole pe marile ecrane ale cinematografelor. „E de conceput să te compari cu un erou clasic", spune Stewart cu tristețe, „dar cum ai putea să concurezi cu un supererou galactic precum Green Lantern?"

Fără îndoială, Stewart este conștient de faptul că unele critici moderne ale eroului clasic dornic de automărire sunt îndreptate împotriva lui și că unii se întreabă cum va reuși el să se acomodeze cu mediul mai prozaic din politica de la Westminster. Când l-am întrebat cum i se pare înapoi acasă, a urmat o lungă, lungă pauză. Dar el afirmă că în cele din urmă „s-a eliberat" de vraja cultului plutarhian al eroului. Spune că, în parte, „l-a scos din sistemul său" în timp ce traversa Afganistanul. Dar și experiența de viceguvernator de provincii din Irak l-a schimbat. „Am avut această putere incredibilă, un buget amețitor, unități militare sub comanda mea... și nu am realizat nimic. Acel gen de putere este foarte goală. Dai comenzi, dar ești atât de detașat din pricină că nu se întâmplă nimic sau, dacă se întâmplă, nu e din cauza ta." Prin contrast, spune că una dintre cele mai pline de satisfacții experiențe din

viața lui a fost înființarea unei școli de artă în Afganistan. „Era un proiect foarte mic, nu ocupa decât două sau trei clădiri din Kabul, dar eram pe teren, puteam să influențez lucrurile, puteam să dezvolt relații, puteam să văd lucruri care se întâmplă. Totul era mult mai concret. Și totuși, e limpede că înființarea unei școli de artă nu se încadrează în tiparul clasic al eroului." Poate că pur și simplu a depășit vârsta cultului eroului. Spune el: „Nu este un accident că Alexandru moare la treizeci și trei de ani, că Shelley și Byron mor amândoi după treizeci de ani. Acea viziune incredibilă a Romantismului despre sine este un fel de adolescență întârziată. Și ea nu poate fi menținută indefinit în realitatea lumii".

Astăzi, marii eroi militari din trecut par, în ochii modernilor, să fie puțintel mai mult decât niște criminali de război. Istoricii secolului XX ne-au convins că nu există nimic de genul „marilor figuri ale istoriei", ci numai niște marionete îngâmfate ale forțelor economice și ale norocului. Mai recent, psihologi situaționiști precum Philip Zimbardo ne-au convins că nu există nimic de genul „caracterului bun" sau „caracterului rău", deoarece comportamentul nostru depinde de situația în care ne aflăm. Zimbardo a ilustrat această idee printr-un celebru experiment din 1971, numit Stanford Prison Experiment.[12] El a luat 24 de voluntari normali, sănătoși, de gen masculin și i-a făcut pe 12 dintre ei „gardieni", și pe ceilalți 12 „deținuți", i-a îmbrăcat în uniforme și i-a plasat într-un simulacru de închisoare din subsolul clădirii Jordan Hall de la Universitatea Stanford. El și colegii săi au încercat să facă experiența cât mai realistă cu putință, ca să vadă cum vor reacționa voluntarii față de situație. Experimentul era proiectat să dureze două săptămâni, dar a trebuit să fie oprit după numai câteva zile, deoarece gardienii au devenit atât de sadici, încât unii dintre deținuți au făcut crize emoționale. Ei s-au rătăcit în

situație, chiar în centrul campusului de la Stanford. Experimentul părea să submineze ideea plutarhiană de „caracter" și să sugereze că cine suntem depinde de situația în care ne găsim.

Și totuși, este interesant de notat că Zimbardo pare să se fi deplasat recent mai aproape de ideea lui Plutarh potrivit căreia caracterele noastre pot fi întărite citind despre viețile oamenilor mari și încercând o emulație cu ele. În 2010, Zimbardo a lansat un nou proiect, numit Heroic Imagination Project, care încearcă să le inculce tinerilor deprinderi comportamentale eroice, în parte impregnându-le imaginația cu istorii despre eroi anonimi care s-au ridicat în apărarea dreptății.[13] Putem spune, poate, că unele figuri istorice sunt cu adevărat eroice, precum Nelson Mandela, Ernest Shackleton sau Aung San Suu Kyi.* Lectura vieților unor astfel de personaje nu e lipsită de valoare, deoarece, chiar dacă nu vom ajunge niciodată curajoși precum Shackleton, sfidători precum Churchill, stoici precum Mandela, ne putem înălța totuși aspirațiile, apropiindu-ne puțin de asemenea eroi.[14] În absența unei astfel de aspirații, ajungem să fim obsedați de lucruri triviale, de oameni care sunt celebri doar pentru că sunt celebri (uitați-vă, de exemplu, la acel Plutarh modern, Piers Morgan, a cărui emisiune TV *Life Stories* prezintă ca figuri eroice personaje precum Katie Price și Peter Andre).** Suntem ceea ce vizionăm. Oamenii sunt inevitabil creaturi sociale și nu ne putem împiedica să-i imităm

---

* Ernest Shackleton (1874 – 1922) – explorator polar anglo-irlandez, care a întreprins mai multe expediții în Antarctica. Aung San Suu Kyi – conducătoare a opoziției din Birmania, care a fost ținută în arest la domiciliu aproape 15 ani, fiind eliberată recent, în 2010. Deținătoare a Premiului Nobel pentru Pace (2011) (n.t.).

** Katie Price – divă de carton din Anglia, care a debutat ca fotomodel cu apariții îndrăznețe, devenind apoi de toate: cântăreață, vedetă TV, femeie de afaceri, totul însă la un nivel cel mult mediocru. Peter Andre – cântăreț de origine australiană, cu câteva hituri efemere, căsătorit cu Katie Price (n.t.).

și să-i emulăm pe cei din jur. Dar acest proces nu trebuie să fie pe deplin inconștient și involuntar. Putem, într-o oarecare măsură, să ne alegem în mod conștient modelele de emulație, să încercăm a scoate ce e mai bun și mai înalt din noi mai degrabă decât ce e mai josnic și mai rău.

Penultima noastră lecție îl are ca subiect pe Aristotel și ne reîntoarce la concepția lui Socrate despre filosofia de stradă și la ideea optimistă că filosofia nu e doar pentru eroi sau pentru o elită platonică, ci ar trebui să fie predată fiecărui cetățean. Să vedem dacă este realmente o opțiune practică astăzi.

12 | Aristotel și arta împlinirii

Pe când mă apropiam de încheierea acestei cărți, am decis că trebuia să mă ridic de la birou și să-mi dezmorțesc picioarele. M-am hotărât într-o dimineață de mai să merg la Camino de Santiago, urmând vechiul traseu de pelerinaj medieval (pe ruta cea mai populară, Camino Francés), cale de 780 de kilometri, prin nordul Spaniei până la Santiago de Compostela. Pelerinajul fusese odinioară o expresie a unității creștinismului: călători din toată Europa găseau o identitate comună de pelerini și un țel comun la Santiago. În epoca modernă, Camino a fost reînviat de Uniunea Europeană ca un simbol al unității culturale, economice și fiscale a Europei – deși, cât timp am călătorit prin Spania, zona Euro părea să se prăbușească. În prezent, puțini pelerini cred realmente că drumul spre Camino le va oferi un permis de trecere rapidă prin purgatoriu, așa cum credeau pelerinii medievali. Dar, pentru unii, călătoria la Camino este încă un act serios de devoțiune religioasă. Am cunoscut un tânăr englez zelos, recent convertit la catolicism, ai cărui ochi ardeau de o înspăimântătoare febrilitate. Se descria pe sine drept pelerin de profesie. Într-o zi, a străbătut 80 de kilometri până când a leșinat și a adormit pe un câmp. L-am întrebat ce urma să facă, odată ajuns la Santiago: „Vreau să fac un alt pelerinaj", a spus el. „Unul *ca lumea* de astă dată."

Câțiva dintre pelerini s-au inspirat din cartea lui Paulo Coelho, *Pelerinajul*. Ei credeau, într-o manieră vag New Age, că universul le va arăta niște semne în timp ce se află pe calea cea dreaptă. „Aproape că am pierdut zborul încoace", mi-a spus un pelerin. „Dar atunci când am schimbat avionul,

rucsacul meu a apărut primul pe banda rulantă pentru bagaje. Atunci *am știut* că am făcut alegerea corectă să vin încoace." Alții au motive mai puțin spirituale să urmeze Calea. Jenny, o tipă cu vino-ncoace din Țara Galilor, a cărei ocupație era să vândă jucării sexuale pentru Ann Summers, făcea călătoria împreună cu iubitul ei ca să se distreze. Ieșeau mereu din coloană, ascunzându-se prin tufișuri pentru una scurtă. Alții doreau o lună de mers pe jos, timp în care să reflecteze asupra vieții lor, precum Anna, o doamnă germană care încerca să decidă dacă să-și salveze mariajul (a hotărât să n-o facă), sau Alberto, un ecuadorian durduliu, pe care maică-sa îl trimisese la Camino să-și găsească o nevastă. Eu nu căutam mântuirea sau o consoartă, dar, după cum se întâmplă în viață, m-am îndrăgostit de o economistă din Texas, pe nume Claudia, care nu era nici ea prea sigură de ce plecase în pelerinaj, și am călătorit spre Camino împreună. În pofida diferențelor de naționalitate, vârstă, profesie și credință dintre pelerini, timp de o lună am fost uniți de un mod de viață comun. În fiecare dimineață, ne sculam la ora șase, luam micul dejun, ne puneam în spate rucsacurile și porneam spre vest. Mâncam laolaltă, mergeam împreună, ne spuneam povești, răbdam sforăiturile celorlalți. Pierdusem, poate, sentimentul creștinătății medievale al unor valori comune sau țelul comun al vieții în rai. Dar, timp de o lună, am împărtășit o țintă geografică comună, vizibil indicată de săgețile galbene pictate pe trunchiurile copacilor și pe zidurile caselor.

Am început pelerinajul în foarte mare măsură ca un stoic și am petrecut primele câteva zile pășind agale în timp ce ascultam muzică pe iPod-ul meu, urmărind câți kilometri pot să parcurg într-o zi. Nu a durat mult. M-au lăsat picioarele, mă simțeam singur și rupt de lume și m-am întrebat de ce m-am supus de unul singur acestui chin solitar. Până la sfârșitul

călătoriei, mi-am schimbat filosofia, pentru că am primit foarte mult ajutor din partea tovarășilor mei de pelerinaj (poate și din cauză că m-am îndrăgostit). A merge într-un pelerinaj înseamnă să fii vulnerabil, să te pui la mila altora. Înveți să primești în dar ajutorul celorlalți și să-ți accepți starea de dependență.[1] Mi-am dat seama că idealul de autarhie care se întâlnește adeseori în filosofia antică greacă nu este suficient pentru o viață bună. Nu suntem și nu trebuie să fim niște supraoameni stoici, siguri în fortărețele noastre solitare. Avem nevoie unii de ceilalți. Trebuie să recunoaștem această nevoie și să o acceptăm. În societatea liberală modernă, ne-am luptat vreme de secole să apărăm cu ziduri individul de amestecul Bisericii, al statului și al comunității. Ne-am cucerit libertatea și intimitatea individuală, însă cu prețul unei teribile singurătăți. Punem mare accent pe individul liber, privat, autonom. Dacă suferim, o facem în intimitate. Pelerinajul a sfărâmat această izolare liberală prin pura necesitate. Era prea evident cine suferă și cine avea nevoie de ajutor: adeseori era vorba de pelerinii mai tineri, cei despre care s-ar fi crezut că sunt fizic rezistenți, dar care au sfârșit prin a avea nevoie de ajutorul unor pelerini trecuți de șaizeci de ani. Trebuia să avem grijă unii de ceilalți, să împărțim rezerva de paracetamol, să ne dăm sfaturi de domolire a tendinitei, să ne oblojim unii altora rănile și, mai presus de toate, să ne ascultăm unii altora istoriile și să ne încurajăm între noi.

Aristotel și viața bună

L-am luat cu mine în călătorie pe Aristotel. Sau, mai degrabă, am luat *Etica nicomahică*, o carte pe care a scris-o pentru fiul său Nicomah. L-am considerat mereu pe Aristotel un

enciclopedist plicticos, un sistematizator, un dușman al filosofiei de stradă. Și totuși, pe drum mi-am dat seama cu întârziere cât de greșită era această viziune și cât de multe are de oferit Aristotel. S-a născut în anul 384 î.Hr., în Stagira, pe coasta de nord-est a Greciei, ca fiul medicului personal al regelui Amyntas din Macedonia. La 18 ani, a fost trimis la Atena să studieze cu Platon la Academie. Aristotel avea să devină cel mai faimos discipol al lui Platon, dar și cel mai mare critic al său. A studiat la Academie vreme de 20 de ani, dar a părăsit Atena după moartea lui Platon, după care a călătorit prin Grecia și Asia Mică, înainte de a fi chemat de către Filip al II-lea al Macedoniei să fie tutorele fiului său, Alexandru cel Mare. Aristotel a încurajat aventurile militare ale lui Alexandru, sfătuindu-l să fie „un conducător pentru greci și un despot pentru barbari[2] (acest rasism a fost una dintre cele mai puțin atrăgătoare trăsături ale lui Aristotel: el a susținut că unele popoare erau de la natură sortite sclaviei și a părut, de asemenea, să creadă că filosofia era peste puterile femeilor și ale copiilor). În cele din urmă, a părăsit Macedonia și s-a întors la Atena, unde a întemeiat propria școală, Lyceum, numită astfel pentru că era situată într-o dumbravă sacră a lui Apollo Zeul-Lup. Aristotel a predat acolo timp de aproape doisprezece ani, dar a plecat din nou după moartea lui Alexandru. A murit în anul 322 î.Hr.

În *Școala din Atena* de Rafael, Platon și Aristotel stau în centrul școlii, Platon arătând spre cer, Aristotel către pământ. Acest fapt a fost interpretat ca o referință la mentalitățile diferite ale celor doi mari filosofi: Platon nu este interesat de cele pământești sau de particular, ci de abstract și cele divine. Dimpotrivă, Aristotel era în mult mai mare măsură un om de știință, fascinat de modul în care funcționează lucrurile aici pe pământ. Conform profesorului Armand Leroi, de la Imperial College, Aristotel a fost cel mai mare biolog din

toate timpurile.[3] Nicicând nu era mai fericit decât atunci când rătăcea prin insulele greceşti cu un năvod, în căutare de caracatiţe sau sepii pe care să le cerceteze şi să le disece. Aristotel a fost un uimitor spirit universal, care a scris opere definitive despre orice, de la biologie până la logică sau critică literară. Platon este, de departe, un scriitor mai bun, dar nimeni, exceptându-l poate pe Shakespeare, nu a mai avut un intelect atât de cuprinzător şi de pătrunzător precum Aristotel. El a creat o filosofie care includea întregul univers, de la biologie şi psihologie până la literatură, etică, politică şi astrofizică. Şi vreme de mai multe secole, prin Biserica Romano-Catolică, această filosofie a fost fundamentul creştinătăţii medievale. Numai filosofia lui Karl Marx a mai avut o atât de mare amploare şi un asemenea impact istoric – şi marxismul, deşi este la rândul său o „filosofie totală", e mult mai sumar în temele pe care le cuprinde.

Cele mai celebre două lucrări ale lui Aristotel – *Etica nicomahică* şi *Politica* – ne oferă o viziune unificată asupra psihologiei, eticii şi politicii. Aristotel îşi bazează etica pe o teorie biologică despre natura umană: el sugerează că sufletul nostru posedă deopotrivă o componentă raţională şi una iraţională şi că este, totodată, în esenţă, social, politic şi spiritual. Viaţa bună este una care împlineşte această natură şi o călăuzeşte spre fericire şi împlinire. Viziunea lui este una teleologică – totul este conceput în vederea unui scop şi atinge binele atunci când împlineşte scopul pentru care a fost creat. Oamenii dobândesc viaţa bună atunci când împlinesc scopul naturii lor. Spre deosebire de stoici, Aristotel nu credea că oamenii trebuie să-şi folosească raţionalitatea pentru a-şi birui pe deplin mintea iraţională, eliberându-se de pasiuni. Era mai aproape de profesorul său, Platon – credea că trebuie să ne folosim raţiunea pentru a ne conduce emoţiile spre nişte deprinderi bune. Dar, spre deosebire de Platon, el nu credea că putem găsi virtutea într-o formă absolută, eternă şi neschimbătoare. În schimb, trebuie

să ne folosim discernământul, încercând să deosebim binele ce trebuie făcut în împrejurări mereu schimbătoare.

Aidoma eroului lui Plutarh, trebuie să știm cum să facem lucrul potrivit la timpul potrivit. Aristotel a introdus ideea că există anumite virtuți cardinale – curajul, moderația, buna dispoziție, prietenia, răbdarea și altele – care există ca o „medie de aur" între excese. Curajul, de exemplu, este o medie de aur între excesele nesăbuinței și ale lașității. Buna dispoziție este media de aur între excesele sumbrei solemnități și bufoneriei. Priceperea de a nimeri ținta potrivită între aceste excese necesită exercițiu. Singurul mod în care putem dobândi virtuțile este exersarea lor în situații din viața reală, până când devin automate. El compară etica și cântatul la liră: așa cum muzicianul devine mai bun prin exercițiu, tot astfel ființele umane își pot perfecționa caracterul prin exercițiu, până când, în cele din urmă, după un lung antrenament, ne perfecționăm deprinderile și facem în mod automat lucrul potrivit la timpul potrivit. Dacă suntem vătămați de cineva, simțim indignarea potrivită și reacționăm cu vigoarea cuvenită. Dacă deținem o funcție publică, acționăm cu echilibrul cuvenit între prudență și îndrăzneală. Dacă suntem la o petrecere, facem glume potrivit de frivole. Devenim fiecare un virtuoz al traiului bun. Și dobândim fericirea ca pe un soi de bonus pentru împlinirea noastră etică. Adevărata fericire, afirmă Aristotel, nu constă doar în senzații de plăcere sau în absența durerii, după cum credeau epicurienii. Nu, adevărata fericire este *eudaimonia*: bucuria ce însoțește împlinirea a ceea ce este mai înalt și mai bun în natura noastră. „Fericirea", a scris el, „este o activitate a sufletului în acord cu virtutea". Și putem afla chiar și că fericirea cea mai înaltă este sacrificiul vieții noastre pentru o „cauză superioară", precum țara noastră sau Dumnezeu. Epicurienii ar socoti că asta e nebunie curată.

Politica împlinirii

Pentru Aristotel, viața bună are o ineluctabilă dimensiune socială și politică. Stoicul nu are nevoie de alți oameni pentru a duce o viață bună. El o poate face de unul singur, în exil, într-o celulă de închisoare, oriunde. Dar, pentru Aristotel, multe dintre virtuți sunt sociale, precum buna dispoziție, prietenia sau răbdarea. Asta înseamnă că nu putem trăi bine decât împreună. Suntem de la natură niște creaturi sociale și politice, motiv pentru care ne simțim împliniți atunci când lucrăm la un proiect comun, unindu-ne cu alții în prietenie. Prietenia este o virtute-cheie pentru Aristotel – i-a dedicat o carte întreagă din *Etica nicomahică*. Epicurienii au subliniat și ei importanța prieteniei, dar a lor este o prietenie desprinsă de viața politică. Este o prietenie privată. Pentru Aristotel, prietenia în forma ei cea mai înaltă are o dimensiune politică sau civică. Ne iubim prietenii nu numai pentru că ne agreăm reciproc sau pentru că ne suntem de folos unii altora, ci pentru că împărtășim aceleași valori și idealuri din societatea noastră și ne unim pentru susținerea acelor idealuri.

Societatea bună, așadar, este una care le dă membrilor ei puterea de a atinge împlinirea umană. Oamenii sunt fericiți atunci când le sunt împlinite cele mai înalte impulsuri ale naturii lor – impulsul de a ști, de a dobândi pricepere și virtute, de a se uni cu alți oameni și de a lucra în proiecte comune. Viziunea lui Aristotel despre natura umană a fost testată în anii 1970 de către doi psihologi, pe nume Edward Deci și Richard Ryan. Ei au constatat că oamenii nu sunt niște creaturi motivate de profit, așa cum credea teoria economică liberală. De fapt, o serie de experimente efectuate de către Deci și Ryan au sugerat că oamenii vor munci efectiv mai din greu la niște proiecte, pentru mai puțini bani sau chiar pe gratis, dacă socotesc

că proiectele sunt pline de sens, incitante, socialmente angajante și amuzante. Acesta este motivul pentru care oamenii sunt gata să consume atât timp și efort în proiecte precum blogurile sau Wikipedia, care nu aduc numaidecât un profit. Nu ne umplem timpul cu fleacuri, ci creăm sens. După cum anticipase Aristotel, căutăm să ne satisfacem cele mai înalte impulsuri ale naturii noastre către sens, măiestrie, angajare, transcendență și amuzament.[4] O societate bună creează oportunități pentru cetățenii ei de a-și satisface aceste impulsuri. Aristotel credea că democrația este cea mai bună constituție pentru urmărirea vieții bune, pentru că societățile democratice le dau oamenilor capacitatea de a se întruni și de a înființa cluburi, asociații, rețele, comunități de prieteni, în care pot să exerseze filosofia și să reflecteze asupra căii lor spre binele comun. Iar soluțiile pe care le propun vor fi mai bune decât într-o tiranie, unde sunt implicate numai câteva minți. Într-o societate democratică, *toată lumea* gândește, cu toții sunt implicați.

Dincolo de dezvoltare personală, la ajutorul grupului

Aristotel ne oferă o viziune foarte optimistă despre rolul filosofiei în societate. El ne poartă dincolo de dezvoltare personală, spre ajutorul din partea grupului. Nu ne putem ajuta singuri în solitudine, avem nevoie să ne conectăm cu alți oameni și să lucrăm la niște proiecte comune. Însă viziunea lui politică cere foarte mult din partea noastră. Ne cere să fim *cu toții* filosofi-cetățeni, astfel încât să ne putem gândi rațional calea spre binele comun. Deocamdată, așa ceva nu se întâmplă. Doar o mână de oameni – o elită platoniciană – conduce societatea noastră. Viziunea lui Aristotel ne cere să luăm ceva

mai în serios educația, să-i alocăm mai multe resurse și mai mult timp, pentru că aceasta este temelia unei societăți bune. Și ne mai cere să avem mai multă încredere în guvern, chemat să joace un rol mai paternalist și să se amestece mai mult în viața noastră, inculcând activ deprinderi morale bune în sufletele cetățenilor, îndeosebi în anii copilăriei. Fără accesul nostru la educația potrivită, sugerează Aristotel, este imposibil de realizat viața bună. Este aceasta o viziune practică? Dacă privim retrospectiv spre Renașterea timpurie, filosofia aristotelică a fost pe atunci, o vreme, filosofia oficială a întregii creștinătăți, grație călugărului dominican Toma din Aquino, care a sintetizat filosofia lui Aristotel și credința creștină și a convins Vaticanul să o susțină. Desigur, numai o elită intelectuală studia realmente filosofia, dar aristotelismul tomist a dat totuși un fundament culturii europene, un sentiment al valorilor comune și o punte între știință și cultură, între rațiune și credință, între om și cosmos. Acest fundament a netezit calea spre viziunile sublime ale unora precum Chaucer, Dante, Rafael. Din nefericire, însă, pentru că aristotelismul a devenit filosofia oficială a Bisericii Catolice, s-a osificat în dogme religioase. Dacă nu erai de acord cu Aristotel, erai un eretic ce trebuia să fie ars pe rug. Și, în câteva aspecte importante, dogmele s-au dovedit a fi greșite.

Ascensiunea relativismului

În mod special, teoriile astrofizice ale lui Aristotel s-au dovedit a fi eronate, mai ales teoria lui că soarele se rotește în jurul pământului. Lui i-a lipsit metoda empirică dezvoltată de către Galileo, Bacon, Kepler și alții în timpul Revoluției Științifice din secolele al XVI-lea și al XVII-lea, iar teoriile sale

științifice, deși avansate la vremea lor, erau în mod firesc total depășite în secolul al XVII-lea. Odată ce filosofii naturaliști ai Revoluției Științifice au combătut cu succes astrofizica lui Aristotel, s-a deschis calea unor viitoare contestații ale eticii și politicii aristotelismului creștin și pentru marea explozie a unor filosofii morale concurente care a avut loc în perioada Iluministă. Declinul autorității intelectuale a Bisericii a însemnat că, din secolul al XVIII-lea până în prezent, Occidentul nu a mai avut nicio filosofie comună despre viața bună sau despre binele comun. În schimb, Iluminismul a dat naștere unei varietăți năucitoare de teorii etice concurente – utilitaristă, kantiană, burkeană, lockeană, teoriile sentimentului moral elaborate de către David Hume și Adam Smith, teoriile socialiste ale lui Marx și Lenin.

Filosofia modernă a subminat cu succes autoritatea morală a Bisericii Catolice, dar a eșuat să ofere un înlocuitor al creștinismului, sub forma unor sisteme etice pentru oameni obișnuiți, bazate pe simboluri, povești, ritualuri, ceremonii sau forme autentice de comuniune. Ce relevanță are Kant pentru conflictele și grijile bărbaților și ale femeilor de rând? Ce speranță și ce mângâiere le-ar putea oferi? Singura filosofie iluministă care a încercat să creeze un sistem filosofic total, care să rivalizeze cu aristotelismul creștin, a fost marxismul (Marx plănuise o serie de conferințe despre Aristotel înainte să fi abandonat mediul academic pentru a deveni jurnalist și îl numea pe Aristotel „marele cercetător"). Ca și aristotelismul, marxismul a creat un cadru filosofic pentru propășirea ființelor umane, prin care intelectualul intra în legătură cu poporul și care făcea o legătură între științe și disciplinele umaniste. Dar, vai, realitatea brutală a societăților marxiste din secolul XX a fost departe de visele adepților săi intelectuali. De fapt, atât de criminale au fost regimul sovietic și cel maoist, încât, în a doua

jumătate a secolului XX, decidenții politici din Occident au ajuns să accepte că nu e treaba guvernelor să le spună cetățenilor cum să-și afle fericirea și împlinirea. La urma urmei, cum ai putea dovedi că versiunea ta de viață bună este mai bună decât a oricui altcineva și, prin urmare, ce drept ai tu să o impui celorlalți? Poate că este o „himeră metafizică", după cum se exprimă sir Isaiah Berlin, să-ți imaginezi că există un singur răspuns la întrebarea socratică „Cum trebuie să trăiesc?" – și, prin urmare, orice încercare de a impune maselor un singur răspuns ar duce cu necesitate la coerciție și lagărul de concentrare.

În locul sistemelor totalitare ale maoismului și marxism-leninismului, societățile liberale moderne au adoptat o concepție mult mai limitată despre stat: trebuie să fie un paznic de noapte, după cum a spus filosoful Robert Nozick, care apără securitatea fizică și economică a cetățenilor săi, lăsându-i pe ei să decidă singuri cum doresc să fie fericiți.[5] În celebra definiție a lui Berlin, statul trebuie să apere „libertatea negativă" a cetățenilor – altfel spus, libertatea lor față de intruziunea altora –, lăsând în seama lor să-și urmărească propria „libertate pozitivă", propria concepție personală despre viața bună.[6] Statul trebuie să reziste tentației de a se amesteca în viețile private ale cetățenilor, nu ar trebui să încerce vreodată să le vindece sufletul ori să-i călăuzească în direcția unei concepții particulare despre împlinirea umană. Aceasta este rețeta tiraniei.

Conform acestei concepții limitate despre rolul statului, politica a devenit tot mai mult o afacere tehnocratică, desfășurată de către un grup restrâns de experți birocrați, preocupați în primul rând de creșterea PIB-ului unei națiuni. Între timp, pluralismul perioadei postbelice s-a transformat lent în postmodernismul și relativismul moral din anii 1960 și 1970,

în care unora li s-a părut că nimeni nu are dreptul să spună altuia cum să trăiască și că toate programele morale sunt, în realitate, încercări mascate de a le impune altora interesele noastre. Postmodernii au afirmat că nu există o natură umană esențială și neschimbătoare, așa că orice încercare de a întemeia o viziune morală pe natura umană este, de fapt, o formă deghizată de putere și dominație. Moralitatea și însuși adevărul nu se întemeiază pe natura umană, ci sunt, mai degrabă, constructe artificiale, niște ficțiuni convenabile. Țelul filosofiei nu trebuie să fie promovarea unui model particular de viață bună, ci mai degrabă să expună toate modelele de viață bună ca pe niște ficțiuni animate de interese egoiste.[7] Viața bună este orice formulă care îți convine ție. Dacă practici aromaterapia, ăsta-i lucrul de care ai tu nevoie. Dacă ești sadomasochist, ăsta-i lucrul bun pentru tine. Fiecare trebuie să fie liber să-și urmărească propriul țel, atât timp cât tolerează scopurile celorlalți. Orice îți convine ție. Orice te dă pe spate.

Reîntoarcerea lui Aristotel

Acest gen de relativism moral postmodern a atins cotele maxime în anii 1980. În acel moment, o mână de gânditori au început să reînvie credința lui Aristotel că unele moduri de viață sunt, pur și simplu, mai bune decât altele și că este rolul, ba chiar datoria statului să încurajeze împlinirea cetățenilor săi făcându-le educația în arta de a trăi. Guvernele nu trebuie să apere numai libertatea negativă a cetățenilor, ci și să susțină libertatea pozitivă a împlinirii umane și a realizării spirituale. Liberalismul, s-a susținut, ne-a lăsat singuri și atomizați, zornăind ca niște mărunțiș desperecheat prin buzunarele statului corporatist, rătăcind în derivă prin megaorașe fără niciun fel

de valori comune, fără a şti nici măcar numele străinilor printre care trăim.

La început, doar câteva glasuri au avansat această viziune destul de provocatoare şi negativă despre liberalism, printre care Alasdair MacIntyre şi Allan Bloom, doi autori ale căror cărţi influente din anii 1980 sugerează că relativismul moral a lăsat Occidentul într-o profundă criză morală şi că trebuie să revenim la ideea clasică despre virtuţi şi împlinirea umană.[8] Cauza neoaristotelică a fost apărată în anii 1990 de către unii precum Martha Nussbaum şi Michael Sandel, amândoi încercând să găsească un echilibru între democraţia liberală şi etica virtuţii[9], iar în primul deceniu din noul mileniu, neoaristotelismul a devenit un nou consens, unificând gânditori anglo-saxoni din tot spectrul politic, precum Maurice Glasman, Philip Blond, Geoff Mulgan, Jon Cruddas, David Willetts şi Richard Reeves, ultimul fiind cel care a anunţat: „În cercurile politice şi diplomatice, ideea aristotelică despre viaţa bună modelează preocupările contemporane".[10] *Daily Telegraph* afirmă, cu oarecare îndreptăţire: „Liderii noştri sunt acum cu toţii aristotelicieni".[11] Atât Nicholas Sarkozy, în Franţa, cât şi David Cameron, în Marea Britanie, au anunţat, în primii ani ai deceniului în curs, că vor face din buna-vieţuire scopul sau ţelul politicii publice. Uniunea Europeană pare, de asemenea, să urmeze acelaşi traseu. În parte, guvernele vor estima pur şi simplu fericirea cetăţenilor lor, în sensul epicurian de sentimente pozitive. Dar Oficiul Naţional de Statistică spune că adoptă, totodată, şi o „abordare eudaimonică", întrebându-i pe cetăţeni cât de valoroasă ori cât de semnificativă este viaţa lor. După cum spune un ministru, „Aristotel nu a înţeles totul corect, dar a priceput corect majoritatea lucrurilor".[12] Aşadar, la câteva secole după declinul aristotelismului creştin, se dovedeşte că Europa va avea din nou un ţel aristotelic comun de împlinire umană.

Psihologia împlinirii

Ce anume le-a dat intelectualilor și decidenților politici această nouă încredere că, în primul rând, există un asemenea lucru precum viața bună și, în al doilea rând, că guvernele pot și trebuie să intervină activ în viețile cetățenilor ca să o promoveze? O sursă de încredere este succesul dovedit al terapiei cognitive în a-i ajuta pe oameni să învingă tulburările emoționale. Nu are sens ca guvernele să promoveze viața bună dacă personalitățile, deprinderile și nivelurile noastre de fericire sunt fixe. TCC a dovedit cu succes că ne putem schimba personalitatea și obiceiurile individuale. Putem fi mai fericiți prin învățarea unor tehnici cognitive și comportamentale de bază. TCC are niște obiective limitate – urmărește obiectivul negativ de a îndepărta simptomele de boală mai degrabă decât țelul pozitiv de a încuraja împlinirea umană. Cu toate acestea, un coleg mai tânăr al lui Aaron Beck de la Universitatea din Pennsylvania, Martin Seligman, a început să se întrebe dacă tehnicile de TCC ar putea fi învățate de către *oricine*, nu numai în vederea scopului negativ de înlăturare a bolii, ci cu scopul pozitiv al încurajării împlinirii umane.

În 1998, din poziția sa de președinte al Asociației Psihologice Americane, Seligman a lansat psihologia pozitivă, care țintea să deplaseze psihologia dincolo de concentrarea ei asupra bolii și patologiei, făcând-o, în schimb, să studieze și să promoveze scopul pozitiv al împlinirii umane. În centrul psihologiei pozitive se află tehnicile de bază preluate de către Aaron Beck și Albert Ellis din stoicism – modificarea emoțiilor cuiva prin modificarea deprinderilor sale intelectuale. Dar Seligman a adăugat ideea aristotelică că există anumite virtuți universale, sau „tării de caracter", recunoscute în toate culturile umane.[13] Seligman a insistat că știința ar putea să cuantifice măsura în

care cineva posedă aceste tării utilizând chestionare simple. Pe urmă, ar putea să-i ajute pe oameni să-și sporească aceste tării de caracter. Așadar, psihologia pozitivă nu se rezumă la a preda fericirea sau emoția pozitivă. Mai degrabă, după cum mi-a spus Seligman într-un interviu[14]: „Mă interesează viața plină de sens sau viața virtuoasă, ceea ce grecii numeau *eudaimonia*".[15]

Aceasta, prin urmare, este noua Renaștere promisă de psihologia pozitivă – filosofia antică testată de știința empirică modernă, pentru a crea „o viziune despre viața bună care este empiric solidă și, în același timp, inteligibilă și atractivă", după cum a spus Seligman.[16] Înarmați cu mapele și chestionarele lor, psihologii ar putea să ne spună, în cele din urmă, ce anume ne face *realmente* mai fericiți, mai puternici și mai rezistenți. Din start, psihologia pozitivă a fost o minunată idee de marketing – cine nu crede în știință? cine nu vrea să fie mai fericit? –, iar Seligman s-a dovedit un geniu în materie de finanțare, atât din partea unor instituții caritabile private, precum Templeton Foundation, cât și din partea unor școli, consilii educative și departamente guvernamentale. Psihologia pozitivă a fost preluată și predată angajaților de către corporații precum compania de încălțăminte Zappos[17], iar guvernele au început, de asemenea, să finanțeze răspândirea psihologiei pozitive în rândurile cetățenilor. Guvernul britanic, de exemplu, i-a plătit pe Seligman și pe colegii săi de la Penn să elaboreze un program-pilot pe trei ani de predare a „rezistenței emoționale" copiilor din ciclul secundar. În 2009, Seligman a luat într-adevăr lozul cel mare, când Pentagonul a completat un cec de 125 de milioane de dolari pentru Seligman și colegii lui ca să predea tăria sufletească fiecărui soldat american – după cum am văzut în capitolul 2. Aceștia sunt primii pași din ceea ce Seligman a numit o nouă „politică de bună-viețuire",

în care guvernele urmează să-și utilizeze finanțele ca să predea știința împlinirii umane cetățenilor lor - așa cum familia Medici și-a folosit averea ca să răspândească filosofia platonică în Florența Renașterii (ca să folosim analogia lui Seligman).[18] Politicile de bună-viețuire nu dau semne de încetinire: la sfârșitul anului 2011, în timp ce Europa se legăna pe buza colapsului financiar, președintele Consiliului Europei, Herman Van Rompuy, a expediat o carte de psihologie pozitivă către 200 de lideri din lume, însoțită de o scrisoare ce-i îndemna să facă din buna-viețuire principalul obiectiv politic în 2012. „Gândirea pozitivă", a scris el, „nu mai este ceva pentru niște pierde-vară, visători și etern naivi. Psihologia pozitivă se preocupă cu mijloace științifice de calitatea vieții. E timpul să facem aceste cunoștințe accesibile bărbatului și femeii de pe stradă".[19]

Dincolo de pluralism?

Se pare că societățile occidentale se îndreaptă dincolo de pluralism și relativism moral îndărăt spre o viziune politică apropiată de creștinătatea medievală, în care toată Europa era unificată sub valorile comune și țelul comun al împlinirii umane. Numai că în loc de preoți și clerici, politicienii apelează la psihologi și neurologi pentru a ne călăuzi către fericire. Faptul că Seligman este om de știință și că psihologia pozitivă se prezintă ca o știință obiectivă și neutră sub aspect moral le permite guvernelor să le expună cetățenilor o viziune specifică despre viața bună, în timp ce pretind că nu recurg la paternalism moral. Psihologia pozitivă este știință, insistă Seligman, nu filosofie morală. Ea „nu le spune oamenilor ce au de făcut, nu este o teorie morală. Nu ne spune ce este corect și greșit, bine și rău, drept și nedrept".[20] Ea descrie viața bună, fără să o

prescrie, spune el. Și Seligman insistă că nu avansează un model de viață bună. El sugerează că există cinci versiuni de fericire, pe care le denumește PERMA: *positive feeling* – emoție pozitivă sau a te simți bine în sens epicurian; *engagement* – angajare sau a te lăsa absorbit de o activitate; *relationships* – relații interumane; *meaning* – semnificație sau a simți că ești în slujba unei cauze valoroase mai înalte; și *achievement* – realizare.[21] El spune că toate aceste cinci versiuni ale împlinirii pot fi măsurate științific și că o viață bună va presupune, probabil, o combinație între aceste tipuri diferite de fericire, dar nu cade în sarcina umilului specialist în științele sociale să ne spună la modul categoric ce este cel mai bine. Așa că psihologia pozitivă nu spune, de fapt, nimănui cum să trăiască. Ea pur și simplu măsoară intervențiile care conduc la aceste variate tipuri de împlinire.

În realitate, dacă vedeți cum se predă psihologia pozitivă copiilor și militarilor, ea este foarte prescriptivă, coercitivă și didactică. De pildă, cursul de Comprehensive Soldier Fitness, pe care trebuie să-l urmeze fiecare soldat american. Sunt multe de salutat în acest curs – el îi învață pe soldați ideea stoică potrivit căreia putem să devenim mai fermi în fața sorții înțelegând modul în care opiniile și interpretările noastre ne conduc emoțiile. Dar cursul încearcă, totodată, să predea „gândirea optimistă", un stil particular de gândire care presupune să nu te condamni pentru greșelile comise, în vreme ce îți atribui meritul succeselor.[22] Aceasta nu a făcut niciodată parte din TCC și, cu siguranță, nu ține de stoicism. De fapt, este chiar o idee foarte periculoasă – ne pregătește să ne asumăm responsabilitatea atunci când lucrurile merg bine și să ne eschivăm dacă lucrurile merg prost. La fel de greșită este pretenția lui Seligman că niște chestionare pot să cuantifice cât sens are viața noastră și în ce măsură posedăm „tării de

caracter". În prezent, fiecare militar american trebuie să treacă un baraj de chestionare computerizate concepute de către Seligman, numit Global Assessment Tool. Soldații răspund la câteva întrebări simpliste pe o scală cu șapte gradații, după care programul le dă un scor numeric pentru sănătatea lor mintală, pentru forma lor emoțională, ba chiar și pentru forma lor „spirituală". Dacă punctează prea puțin pe această ultimă dimensiune, pe monitor apare o casetă cu următorul mesaj:

> Sănătatea spirituală este un domeniu care îți poate crea dificultăți. S-ar putea să-ți lipsească senzația de sens și scop în viață. Câteodată, îți vine greu să dai un sens celor ce ți se întâmplă ție și celor din jur. Este posibil să nu te simți legat de ceva mai cuprinzător decât tine. S-ar putea să te îndoiești de opiniile, principiile și valorile tale. Cu toate acestea, contează cine ești și ce ești. Sunt lucruri de făcut care să-ți ofere mai mult sens și scop în viață. Schimbarea este posibilă și sunt disponibile module relevante de pregătire în domeniul autodepășirii.[23]

Asta mă surprinde ca un bizar mod de spiritualitate automatizată – preotul medieval înlocuit de un computer luminat din punct de vedere spiritual. Și remarcați că a te îndoi de „opiniile, principiile și valorile" tale devine un semn de slăbiciune sau chiar de boală – suntem departe de ceea ce aveau în vedere Socrate și stoicii și mai aproape de ideea catolică potrivit căreia orice deviere de la calea oficială spre fericire înseamnă boală și erezie. Nu mă surprinde că unor soldați li s-a părut că procedura este jignitoare și inoportună. Tot astfel, atunci când psihologia pozitivă se predă în școli, este neîndoielnic prescriptivă și simplistă. Wellington College, de exemplu, care a introdus psihologia pozitivă în curriculum, promovează un „program de bună-viețuire în 10 puncte", despre care

directorul Anthony Seldon spune că „încapsulează ceea ce fiecare copil și adult *trebuie* să urmărească dacă vrea să obțină maximum de la viață" [italicele mele].[24] Ian Morris, profesorul de bună-viețuire al școlii, spune că a fost șocat de lipsa de scepticism a „studenților". Dar este realmente ceva demn de aplauze? Nu ar trebui ca lecțiile de viață bună să-i antreneze pe elevi să fie sceptici?

Nu am nicio problemă cu faptul că școlile sau armata îi învață pe tineri valorile morale, dar am o problemă atunci când valorile sunt predate ca „fapte științifice" care nu pot fi disputate. Iar empirismul care se află la baza științei împlinirii este adeseori foarte șubred și grosier, având în vedere brutalitatea intervenției în caracterul oamenilor. Chiar crede psihologia pozitivă că un rapid chestionar computerizat poate să cuantifice cu exactitate cât de „sănătoasă spiritual" este o persoană sau în ce măsură un ins posedă *eudaimonia*? Poți să întrebi oamenii cât de semnificativă sau cât de virtuoasă *cred* ei că este viața lor, dar cine poate să spună că nu se înșală? Îi poți întreba în ce măsură au sentimentul că servesc o „cauză mai înaltă", dar asta nu-ți va spune dacă acea cauză pe care o slujesc este realmente o cauză *bună*. Un chestionar nu poate spune decât cum se văd oamenii pe ei înșiși: nu-ți poate spune cum se comportă ei efectiv în viața reală. Însuși Seligman, disperat să evite acuza de paternalism moral și să-și păstreze creditul științific, a insistat că o persoană poate să scoată un scor ridicat la testele de împlinire ale psihologiei pozitive fiind, în același timp, un ins imoral. El dă exemplul lui Osama bin Laden, care, după el, ar fi obținut un scor mare la testele PERMA. Dar, cu siguranță, dacă Osama bin Laden satisface modelul vostru de viață bună, atunci este ceva teribil de greșit în acel model.[25]

Acesta este pericolul încercării de a transforma filosofia antică într-o știință. Există această idee dăunătoare că se poate „demonstra" validitatea unui anumit model de viață bună, astfel încât nu mai este nevoie ca oamenii să îl dezbată ori să îl accepte. Astfel de pretenții devin periculoase atunci când politicieni extrem de grăbiți decid că, întrucât cercetările o „dovedesc", știința trebuie să fie transmisă imediat maselor și instalată în personalitățile oamenilor prin intermediul programelor automate și al unor scenarii prefabricate. Aceasta marchează triumful tehnocrației instrumentale și al expertului savant, cu prețul reflecției practice, al libertății și alegerii personale. Seligman și adepții lui sunt atât de preocupați să edifice o „știință obiectivă" și să evite acuzația de paternalism moral, încât au elaborat un model de viață bună care exclude judecata morală, dezbaterea etică și alegerea liberă – toate acestea fiind, sugerez eu, aspecte de-a dreptul esențiale ale împlinirii umane.

Mariajul dificil al filosofiei cu psihologia

Nu sugerez că psihologia pozitivă a fost pe de-a-ntregul o pierdere de timp. Salut mare parte din activitatea sa, mai ales în ceea ce privește răspândirea ideilor și tehnicilor filosofiei antice, precum și testarea acestor idei prin intermediul științei pozitive. Este realmente un proiect valoros. Fără cercetări empirice, filosofia morală este un creier în eprubetă, rupt de situațiile din viața reală. Dar un model pur științific de viață bună fără reflecție morală este ca un pui de găină fără cap. Trebuie să rezistăm ideii că putem ajunge la vreo ecuație demonstrată a vieții bune care să excludă nevoia de dezbatere etică și de reflecție publică. După cum spune Aristotel:

„Este un semn al persoanei educate să caute într-un subiect atâta precizie câtă permite acel subiect". Dacă ne grăbim din cale afară să răspândim o viziune despre împlinire în întreaga societate, să o automatizăm, s-o instalăm și să îndoctrinăm masele cu ea, vom sfârși cu o versiune oficială a vieții bune care este simplistă, reducționistă, intruzivă și, până la urmă, dăunătoare.

Am încercat să arăt în această carte că filosofia greacă ne oferă nu un model de viață bună, ci mai multe. Toate se bazează pe aceleași credințe socratice esențiale – ne putem cunoaște pe noi înșine, ne putem schimba, ne putem face mai fericiți prin intermediul filosofiei raționale. Dar ele poartă aceste convingeri socratice în direcții foarte diferite, în ceea ce privește relația noastră cu societatea și cu Dumnezeu. Aceste filosofii presupun diferite judecăți de valoare, pe care individul trebuie să le facă de unul singur. Știința poate „dovedi" că aceste convingeri socratice esențiale sunt, în mare, adevărate. În acest sens, așadar, etica socratică pare „să corespundă" naturii noastre și poate că guvernele ar putea să predea la școală aceste tehnici socratice de bază ale TCC copiilor și adolescenților. Dar știința nu poate *să demonstreze* niciodată care model de viață bună este cel adevărat, pentru că nu putem fi niciodată siguri dacă există un Dumnezeu, dacă există viață de apoi, dacă există un sens transcendent al existenței umane. Știința nu poate „dovedi" nici care reacții emoționale față de lume sunt sănătoase și adecvate. Cât timp este potrivit să jelești după moartea partenerului de viață? Nu este o problemă la care știința să poată răspunde cu obiectivitate. Este o problemă morală, culturală și filosofică – precum și una personală.

Așadar, dacă guvernele doresc să predea „viața bună" în școli, universități sau centre educative pentru adulți (și eu cred că ar trebui s-o facă), atunci le sugerez să predea diferitele

abordări etice și să sublinieze diferențele și conflictele dintre aceste abordări mai degrabă decât să le toarne pe toate în aceeași oală și să le agite până când își pierd contururile, diferențele și conflictele dintre ele. Trebuie să le dăm oamenilor puterea de a analiza multiplele abordări ale vieții bune și apoi să experimenteze, să inoveze și să decidă ei înșiși. Altminteri, procesul educativ este mult prea pasiv: expertul împarte cu lingurița arta fericirii, iar masele îngenunchează și înghit. Și eu nu sunt atât de arogant încât să-mi închipui că modelele de viață bună prezentate în această carte sunt măcar pe departe exhaustive. Toate școlile pe care le-am întâlnit au în comun câteva presupoziții și valori socratice de bază. În particular, toate împărtășesc ideea lui Socrate că viața bună este rațională, autocontrolată și autosuficientă. Aceasta poate fi o parte din răspunsul la întrebarea privind viața bună. Dar nu este cu necesitate întregul răspuns.

Să-l cunoaștem pe Jean Vanier

În prima seară după ce am început pelerinajul spre Camino, am înnoptat într-un așezământ bisericesc din Roncesvalles, din Pirinei mustind de umezeală, laolaltă cu alți 200 de pelerini. Îmi aduc aminte că stăteam în patul meu, refugiindu-mă într-o carte, cumva șocat de colectivizarea mea forțată cu atâția străini. Eram obișnuit să dispun de spațiul meu privat. În acea seară, m-am dus în singurul loc unde se putea lua cina și mi s-a spus să stau la masă cu alți pelerini. Așa că m-am așezat lângă un tânăr irlandez, pe nume Ciaran. Am intrat în vorbă și i-am spus câte ceva despre această carte. Ciaran mi-a spus că, din întâmplare, după ce sfârșea pelerinajul, urma să lucreze cu un filosof – un ins pe nume Jean Vanier, care înființase, în

Franța, o comunitate unde voluntarii trăiau laolaltă cu niște handicapați mintal. Inițial, Vanier îl studiase pe Aristotel la universitate, înainte de a părăsi mediul academic pentru a înființa comunitatea, numită L'Arche (sau „Arca"). Alături de un prieten, pusese bazele comunității în 1964, împreună cu doi handicapați mintal. Încet, comunitatea s-a lărgit și astăzi există 150 de comunități L'Arche în 35 de țări din toată lumea. Mi-a stârnit curiozitatea și, după încheierea pelerinajului, am luat legătura cu Ciaran și am călătorit în Franța, la Trosly-Breuil, unde Ciaran urma să stea un an într-o casă laolaltă cu cinci voluntari și șase „membri permanenți", handicapați mintal. După ce văzusem condițiile din azilurile pentru handicapați administrate de către stat, am fost impresionat – membrii permanenți cu handicap sever erau tratați ca niște ființe umane, vrednice de respect, grijă și iubire și care legaseră în mod limpede legături calde cu voluntarii care trăiseră laolaltă cu ei timp de mai mulți ani.

Jean Vanier locuiește încă într-o cabană micuță din Trosly, deși pare prea mare pentru ea, ca un blând urs polar trăind într-o cușcă. Are acum 83 de ani și este o figură ce se bucură de respect internațional, însă duce o viață simplă, fără niciun fel de venerație sau zarvă, și am putut să simt că, spre deosebire de alți „guru" pe care i-am cunoscut și cărora le-am luat interviuri, nu era înfumurat și nu avea o nevoie nesigură de publicitate. Cred că l-am șocat ca o stranie apariție, bătându-i în ușă ca să discutăm despre Aristotel, dar nu s-a zgârcit cu timpul pe care mi l-a acordat. L-am întrebat pe Jean dacă filosofia greacă ar putea sta la baza unei spiritualități autentice sau a unui mod de viață pentru societatea noastră. Mi-a răspuns: „Aristotel a înțeles profunda noastră nevoie omenească de fericire și împlinire, precum și importanța prieteniei. Cu toate acestea, el era evident un elitist. Îi definea pe oameni

drept «bărbați greci, raționali și liberi», o definiție mult prea îngustă. Conform ei, barbarul nu este o persoană. Femeile și copiii nu sunt realmente persoane. Handicapații mintali nu sunt persoane". Vanier a arătat că filosofia greacă – nu numai Aristotel, ci aproape *toată* filosofia greacă – tinde să se sforțeze în direcția unui ideal de perfectă rațională și deplină autarhie. Chiar și Aristotel, care subliniază virtuțile sociale ale prieteniei și participării politice, încă susține idealul de „bărbat cu suflet mare", un fel de superman, care, de fapt, nu are nevoie de nimeni altcineva. Iar stoicii au susținut cu siguranță un model de înțelept ca fortăreață inexpugnabilă de rațională. Este ceva de valoare în acel ideal: în calitate de adulți, trebuie să învățăm să stăm pe picioarele noastre, să dobândim autonomie, să recunoaștem că nu avem cu adevărat nevoie de lucrurile despre care credem că ne sunt necesare. Și totuși, putem să devenim *prea* independenți, putem să urmărim prea departe autonomia și invulnerabilitatea, sfârșind prin a fi singuri și rupți de lume. Singurătatea, a scris Vanier, este marea boală a vremurilor noastre – și, în parte, provine din rușinea noastră de a recunoaște că suntem cu toții niște creaturi defecte, imperfecte și rănite.[26]

Aristotel i-ar fi considerat subumani pe rezidenții cu handicap mintal din L'Arche. Și totuși, Vanier spune că voluntarii L'Arche învață de la membrii permanenți despre umanitatea lor comună: „Ei ne învață că toți suntem slabi, cu toții suntem handicapați. Toți suntem fragili. Și e OK. Face parte din a fi om. Învățăm să ne acceptăm slăbiciunea și fragilitatea, ceea ce este extrem de greu în societatea de astăzi, care pune un mare accent pe cerința de a fi competent, eficient, puternic și autosuficient". Filosofia lui Vanier este, de fapt, apropiată de versiunea tomistă a lui Aristotel, combinând accentul aristotelic pus pe rațiune cu un sentiment mai creștin de umilință și compasiune

față de limitele noastre comune. Acolo unde filosofia greacă poate să supraestimeze izolarea supraomenească a înțeleptului, filosofia lui Vanier se bazează pe apropiere, pe relații, pe autentică prietenie și iubire. Spune el: „O societate bună este una în care le dai oamenilor posibilitatea să se cunoască, nu ca să-și spună unii altora ce să facă, nu ca să dovedești că ești mai bun decât toți ceilalți, ci ca să reflectezi asupra umanității noastre comune, să legi prietenii, să celebrezi viața mâncând laolaltă, trăind împreună, dansând cu ceilalți. Nu prea e loc de dans în filosofia greacă".

Este o viziune mult mai sumară decât ar dori să creeze unii neoaristotelicieni. Nu încearcă să creeze un model guvernamental de viață bună, de răspândit în toată lumea occidentală. În schimb, sugerează Vanier, se referă la „grupuri restrânse de întrunire și cunoaștere reciprocă. E ceea ce facem noi aici – trăim în grupuri mici laolaltă cu handicapați, arătând că și ei sunt oameni". Spune el: „Cred în sat. Există pericolul ca societatea să devină prea mare, prea tehnicizată, astfel încât oamenii ajung să fie închiși în ei și pasivi, iar relațiile nu sunt încurajate". În schimb, el și alți membri din L'Arche încearcă să creeze „un nou mod de viață, bazat pe ideea de întrunire. O persoană cunoaște altă persoană. Iar a face cunoștință cu altcineva scoate la iveală nu numai faptul că eu am calități, dar și că am slăbiciuni, dificultăți, că am nevoie de ajutorul tău".

Trăim vremuri incitante pentru filosofie, când vechi credințe și structuri se prăbușesc, iar indivizii și guvernele sunt în căutarea unei viziuni comune despre viața bună pe care să o dăruiască societății. Există o nouă încredere că guvernele ne pot face mai fericiți și mai înțelepți, că putem construi ceea ce jurnalistul Simon Jenkins numește, destul de amenințător, o „infrastructură de stat a bucuriei". Dar eu cred că niște autentice relații, prietenii și comunități filosofice sunt posibile numai

pe scară redusă și intimă. Există riscul de a sfârși cu o politică de bună-viețuire care să fie mecanicistă, instrumentalizată și reducționistă, una care înlocuiește relațiile umane cu ticăitul de ceas al unor automate și care acordă prea multă autoritate unor „experți în bună-viețuire" cu prețul autonomiei cetățeanului. Suntem în pericol de a comite aceeași eroare ca și adepții lui Karl Marx, care au transformat filosofia lui vie despre viața bună într-un sistem statal mort, tehnocrat și coercitiv.

Am speranța că putem găsi un mai bun echilibru între ideea antică de viață bună și o politică modernă, pluralistă și liberală. Trebuie să recunoaștem că buna-viețuire nu este un simplu concept care să poată fi definit cu obiectivitate, fixat și măsurat de știința empirică și să admitem că lumea ar fi un loc cu mult mai plicticos dacă lucrurile ar sta astfel. Trebuie să explorăm pluralitatea de abordări filosofice ale bunei-viețuiri. Trebuie să-i tratăm pe cetățeni ca pe niște adulți raționali care merită să intre ca egali în discuție. Empirism echilibrat cu rațiune practică. Știință echilibrată cu disciplinele umaniste. Nu o singură versiune de viață bună, ci mai multe. Nu o masă forțată să mărșăluiască spre o țintă oficială de bună-viețuire, ci grupuri de prieteni care se ajută între ei în căutarea binelui. Iată ce mi-ar plăcea să văd.

Ceremonia de absolvire: Socrate și arta plecării din lume

Thomas Daley s-a înrolat în US Marine Corps în 1978, la vârsta de 17 ani, și s-a pensionat în 2008, după ce a executat misiuni în Beirut, Grenada, Panama, cele două războaie din Irak și Afganistan. A fost rănit și evacuat de cinci ori în timp ce lupta pentru țara lui. Cea mai dramatică situație în care s-a aflat a fost, probabil, în noiembrie 2004, în cea de-a doua bătălie de la Fallujah din Irak, unde au avut loc cele mai crâncene lupte urbane ale forțelor militare americane de la bătălia pentru Hue din 1968, în timpul războiului din Vietnam. În 2004, insurgenții irakieni și străini și-au consolidat pozițiile din „orașul moscheilor", instalând lunetiști și bombe artizanale prin tot orașul, în așteptarea confruntării cu pușcașii marini. Pentagonul aprecia că orașul devenise fortăreața unor forțe Al Qaeda numărând aproximativ 5 000 de luptători, sub conducerea lui Abu Musab al-Zarqawi, liderul al-Qaeda din Irak.

Pe 8 noiembrie, pușcașii marini au început asaltul asupra orașului, cu numele de cod Operation Phantom Fury. Primii au atacat infanteriștii din Armata SUA, în vehicule de luptă Bradley, urmați pe jos de către pușcașii marini, susținuți de artilerie și armament greu. Au pătruns prin nordul orașului și și-au croit drum spre sud casă cu casă. Spune Tom: „Aș descrie Fallujah cam așa: ești la volan, brusc mașina intră pe un petic de gheață și începe să se rotească, scăpată de sub control. Așa că întorci volanul în direcția derapajului. Este ceva instinctiv.

A fost un mediu foarte periculos. În astfel de situații, îți este foarte limpede că ești muritor. În acele momente de spaimă, trebuia să-mi spun, cu sinceritate, că toți murim cândva și că uneori, pentru binele întregului, trebuie tu însuți să riști ori să-i pui pe alții în situații riscante".

Tom a făcut cunoștință cu filosofia antică la 27 de ani și a absolvit o facultate umanistă. În timpul studiilor, Tom l-a descoperit pe Marcus Aurelius și i-a citit *Meditațiile*. Spune el: „Mi-a plăcut faptul că era soldat. Mi-a plăcut faptul că scria pentru sine. Nu era un program atotcuprinzător. El încerca să descopere un mod de a-și conduce propria viață. Cred că trebuie să le arăți oamenilor cum să trăiască prin intermediul exemplului, nu forțându-i pe ceilalți să creadă în ceea ce crezi tu". Tom i-a luat cu el pe Aurelius, pe Epictet și pe Seneca în recentele misiuni din Irak și Asia Centrală și i-a citit ori de câte ori a avut o clipă de liniște. Spune că ideile și tehnicile filosofice i-au dat adeseori puterea de a depăși situațiile periculoase:

> Am un puternic simț al datoriei, este unul dintre motivele-cheie pentru care m-am atașat de stoicism. Oamenii care au făcut serviciul militar, care au fost în bătălie știu cum este. Ei nu doresc să intre în luptă și nu ar fi vrut să fie acolo. Ei știu că nu este ca în filme, că nu e nimic glorios în ceea ce fac. Ei își fac doar meseria. Uneori te găsești în situații care nu-ți plac, dar ai o treabă de făcut. Soldaților le place, în general, să se plângă. Eu încerc să nu mă plâng de ceea ce mi se cere să fac.

Tom s-a pensionat în 2008 și s-a întors la nevastă și la casa de curând cumpărată – șase acri și jumătate lângă Dallas, Texas. Spune Tom: „Voiam să mă întorc, să mă așez la casa mea și să duc o viață liniștită. Am lucrat ceva pentru comunitatea stoică online, pe care mi-ar plăcea s-o văd că se extinde". Dar

planurile lui Tom nu au decurs așa cum dorea el. La sfârșitul interviului, îmi spune că, doar cu o zi în urmă, aflase că are o tumoră la creier. Spune el: „Doctorii mi-au confirmat ieri. Încă nu i-am spus soției. Îi voi spune după Crăciun [interviul a avut loc pe 22 decembrie]. Nu vreau să-i stric sărbătorile. S-ar putea să nu-i placă faptul că nu i-am spus, dar asta e. După aceea, doctorii vor să mă opereze cât de curând posibil, așa că mă voi interna în prima săptămână din ianuarie".

Am rămas împietrit și i-am spus cât de rău îmi pare să aud ce-mi spune. L-am întrebat ce simte în legătură cu această situație. Îmi spune: „Ei bine, nu e ce-ai vrea să auzi. De aceea m-am gândit la casă: va avea soția ce-i trebuie dacă mi se întâmplă ceva? De fapt, ipoteca este asigurată, așa că, dacă eu pățesc ceva, soția va putea să păstreze casa". Am întrebat cât de serioasă este tumora. Spune el:

> E greu să scoți de la doctori un răspuns clar. Am avut mai multe misiuni în Irak și Afganistan. M-am aflat de mai multe ori în situații în care era probabil să fiu lovit. Și am fost rănit de cinci ori în cariera mea. Dar niciodată nu am crezut că voi muri în acele situații. Situația de acum este diferită. Pe de o parte, nu este ceva iminent. Știu, de asemenea, că este probabil să am de suferit. Mi-am pierdut deja unele abilități lingvistice. Am avut și ceva probleme de memorie. Un prieten a murit în 2007, a avut aproape același lucru. A făcut o operație pe creier în decembrie și în august s-a dus. Așa că s-ar putea să mai am doar șase luni de trăit.

L-am întrebat, într-o doară, ce atitudine are în fața morții. Mi-a răspuns:

> O parte din mine spune: „Asta ți-e soarta", precum Socrate înfruntându-și moartea. O altă parte din mine crede că doctorii au un rost pe lume, că ei m-ar putea ajuta. Marcus Aurelius spune cam

așa: poți să mai ai doar o zi sau zece ani, dar toți ne ducem odată și-odată. Nu e vorba să fii curajos, ci să accepți inevitabilul. Statistic, nu e prea grozav – dacă toți au murit de-a lungul istoriei, atunci e foarte probabil că asta mi se va întâmpla și mie. Aș prefera să nu fie mâine, dar nu este ceva ce depinde de mine.

Crede în viața de apoi? „Aș zice că da, deși s-ar putea să nu existe. Tot Marcus Aurelius spune, din câte țin minte: «Dacă există Dumnezeu, fii împăcat. Dacă nu suntem decât atomi, atunci oricum nu vei simți nimic.» Dacă există Dumnezeu, sunt sigur că va înțelege cum gândesc și de ce gândesc așa." Ar spune el că veștile despre sănătatea sa l-au făcut să-și schimbe modul de gândire?

Cred că oamenii trebuie să cugete constant despre viața pe care o duc. Sunt eu genul de persoană care mi-ar plăcea să fiu? Am înșelat pe cineva? Există lucruri ce nu stau în puterile mele – trecutul sau viitorul. Sunt prins în vârtejul vieții ca oricare altul. Nu întotdeauna gândesc înainte să acționez, dar încerc să trec în revistă persoana mea și acțiunile mele. Sunt o lucrare în plină desfășurare. Dacă voi sfârși această lucrare nu depinde de mine. Dar acum voi încerca o abordare mai rapidă. Mi-ar plăcea să am timp să scriu propria versiune a *Meditațiilor*, cu sfaturi despre modul de a trăi pe care să le citească fiul meu.

În calitate de stoic, are de gând să lupte cu situația în care se găsește ori să se împace cu ea? „Cele două nu se exclud reciproc. E ca atunci când mergi în bătălie. Accept că s-ar putea să mor, dar asta nu înseamnă că o voi face fără luptă. Dacă nu mi-a sunat ceasul, atunci m-am bătut ca să rămân în viață. Dacă mi-a sunat ceasul, atunci mă voi duce fără să plâng."

Tom a intrat în operație pe 4 ianuarie, la două săptămâni după interviu. După o bună recuperare la început, condiția lui

s-a înrăutățit și a intrat în comă. A murit în dimineața zilei de 26 ianuarie 2010.

Există o moarte bună?

Poate fi moartea un exercițiu spiritual? Grecii antici credeau că da. De fapt, pentru ei, moartea era *exercițiul* spiritual, acela pentru care toate celelalte exerciții erau numai etape pregătitoare. A filosofa, după cum a spus Socrate, „înseamnă să te pregătești pentru moarte".[1] Iată ce credea Seneca: „E nevoie de o viață întreagă pentru a învăța cum să mori".[2] Marcus Aurelius îi dă dreptate: „Chiar și moartea face parte din trebile vieții și nici atunci nu se cere mai mult decât să te îngrijești ca treaba momentului să fie bine făcută".[3] Pentru filosofii antici, momentul în care dăm față cu moartea era ultima probă de tărie a pregătirii noastre filosofice. Ne-am transformat cu adevărat și am atins liniștea de neclintit sau doar am trăncănit? Cât de bine murim? Auzim, în *Phaedon* de Platon, că, în ultimele sale ceasuri, Socrate a fost filosof până în vârful unghiilor. Scena dramatică este aranjată de către Platon cu desăvârșită măiestrie: prietenii lui Socrate îi stau alături, suspinând; soția lui, Xantipa, hohotește atât de nestăpânit, încât trebuie să fie poftită afară; călăul așteaptă de-o parte, având asupra lui o cupă de cucută. Și, în centrul acestei harababuri, stă Socrate: „... expresia feței sale și felul cum grăia erau atât de nobile și de neînfricate în ceasul morții, încât mie mi s-a părut fericit".

Este ceva profund teatral în moartea lui Socrate – la urma urmei, Platon ar fi dorit inițial să fie autor de tragedii. Nu e nimic tragic în moartea lui, totuși. În anumite privințe, *Phaedon* este o antitragedie. Toate elementele tragediei sunt prezente –

nedreptatea, crima, prietenii și familia care jelesc, eroul ce moare prea devreme. Și totuși, în acest caz, eroul insistă cu obstinație că nu i se întâmplă nimic rău și că toată lumea ar trebui să se oprească din plâns. Acesta este mesajul din *Phaedon*: moartea nu este ceva rău. Socrate încearcă să-i convingă pe amicii lui că moartea nu este un rău „demonstrându-le" că sufletul este nemuritor și descriindu-le apoi soarta sufletului de după moarte. *Phaedon* avea intenția să fie un fel de hartă a sufletului, să-l pregătească pentru călătorie, și unii greci și romani îl citeau înainte de moarte, așa cum unor budiști li se citește pe patul de moarte *Cartea tibetană a morților*, ca pregătire pentru călătoria sufletului.

Socrate ne spune că, după moarte, sufletul părăsește închisoarea trupului și se ridică spre rai, „spre a sta de vorbă cu sufletele pure". După care ajunge la un scaun de judecată, unde sufletele ce sunt încă atașate de lucruri materiale se reîncarnează, după ce-și uită viețile anterioare, pe când cele care s-au purificat prin filosofie „trăiesc de aici înainte fără trup, în palate cu mult mai frumoase decât acestea, care nu pot fi descrise". Dar, pe când *Cartea tibetană a morților* prezintă o cunoaștere stupefiant de sigură a stadiilor precise din călătoria sufletului, Socrate ne spune cu mult mai puțină siguranță: „Nu vreau să afirm că descrierea pe care v-am prezentat-o este cu precizie adevărată – un om cu judecată cu greu ar spune una ca asta. Dar spun că, în măsura în care se arată că sufletul este nemuritor, se poate aventura să gândească, nu într-un mod nepotrivit sau nedemn, că ceva asemănător este adevărat". Așadar, conform lui Socrate, moartea nu este un rău, pentru că sufletul este (probabil) nemuritor și va ajunge, în cele din urmă, la unirea cu Dumnezeu după ce părăsește trupul. Moartea este, de fapt, sfârșitul lungii căutări de către filosof a adevărului, momentul în care căutarea lui Dumnezeu

atinge apogeul. Prin urmare, spune Socrate: „Nu va pleca el cu bucurie? Cu siguranță o va face, prieteni, dacă este un adevărat filosof".

Moartea bună după epicurieni

Dar ce se întâmplă dacă nu crezi în viața de apoi sau dacă nu ești sigur de ceea ce se întâmplă cu sufletul după moarte? Mai există atunci ceva precum o „moarte bună"? Epicurienii nu credeau că sufletul supraviețuiește după moarte, dar au susținut și ei că moartea nu este un rău și că înțeleptul poate „să moară bine". Moartea nu ne poate vătăma, deoarece vătămarea există numai în senzații neplăcute, argumentau ei, și, odată ce-am murit, nu mai simțim nimic, prin urmare moartea nu ne vatămă și nu este ceva rău. Pentru epicurieni, o „moarte bună" este una în care părăsim viața cu calm și bună dispoziție, înconjurați de prieteni și evocând cu afecțiune vremurile bune de care ne-am bucurat împreună, fără inutile temeri legate de viața de apoi, siguri de cunoașterea faptului că moartea este „mai liniștită decât somnul cel mai adânc", după cum spune Lucretius.

Un exemplu de moarte ca aceasta poate fi decesul lui David Hume, filosoful și ateul din secolul al XVIII-lea. Trecut de 60 de ani, după o lungă și distinsă carieră de eseist, istoric și filosof, Hume s-a îmbolnăvit de tulburări intestinale, cauzate probabil de un cancer. Prietenul său, filosoful Adam Smith, ne spune că, la început, Hume s-a luptat cu boala. Dar simptomele au revenit și, „din acel moment, a renunțat la orice gând de vindecare, dar s-a supus cu cea mai deplină voioșie, cu cea mai perfectă mulțumire de sine și resemnare" în fața morții. Când Smith l-a vizitat cu puțin timp înainte să moară, Hume a

observat cu bună dispoziție: „Am făcut toate lucrurile importante pe care am dorit să le fac, și nu m-aș fi putut aștepta ca vreodată să-mi părăsesc cunoscuții și prietenii într-o situație mai bună decât cea în care mă aflu acum la despărțirea de ei. Am, prin urmare, toate motivele să mor mulțumit". În ultimele zile, citim că Hume era „total străin de teamă, nerăbdare sau depresie și își petrecea timpul foarte bine cu ajutorul unor cărți amuzante". A murit „într-o fericită pace a minții, pe care nimic n-ar fi putut s-o depășească".[4] Dar dacă nu am făcut „toate lucrurile importante" pe care „am dorit vreodată să le facem"? În acest caz, moartea este cu siguranță un rău? Putem să cădem de acord că, în absența dovezilor vieții de apoi, moartea este, neîndoielnic, ceea ce Albert Ellis ar numi o „durere în fund", mai ales dacă ne atinge în tinerețe, înainte să ne fi bucurat de ceea ce se consideră în mod normal o viață lungă. Dar, încă o dată, ce înseamnă o viață lungă? Eu am acum 34 de ani, ceea ce înseamnă că, dacă aș fi trăit în alte timpuri și în alte locuri, aș fi fost norocos să apuc această vârstă.

Morți mai bune și mai rele

Chiar dacă nu suntem de acord cu filosofii greci și stăruim în ideea că moartea este un rău, putem fi totuși de acord că există morți „mai bune" și „mai rele". Puțini dintre noi ne putem alege cauzele morții, dar unii pot să aleagă, într-o oarecare măsură, felul plecării noastre din lume, iar capacitatea de a controla procesul, chiar și într-un grad limitat, pare să confere muribunzilor oarecare pace și mulțumire în ultimele lor săptămâni și zile. Gânditorul britanic contemporan Charles Leadbetter și-a pierdut ambii părinți în toamna lui 2009. Dar el spune (într-un discurs ținut în 2010) că ei au avut parte de „morți total diferite": moartea tatălui său a fost o „moarte

rea", pe când moartea mamei sale a fost o „moarte bună". Tatăl său a murit

într-un groaznic salon de spital, în Pavilionul 3 de la Airedale General Hospital. Salonul în care a murit avea faianța pătată, mormane de echipamente medicale erau îngrămădite peste tot, nimic nu era de natură să înlăture standardizarea și monotonia. Nimic nu era curat. Când mama l-a vizitat pe tata, a trebuit să se cațăre peste aparate ca să-i dea un sărut și, măcar o clipă, oribilul salon a fost trezit la viață printr-un strop de intimitate. Și totuși, imaginea ei escaladând echipamentul medical ca să-i dea un sărut rezumă ce este rău în această situație: toată acea dezordine stătea în drum, trebuia să fie dată la o parte, pentru a face loc intimității.

Mama lui Charles s-a îmbolnăvit la câteva zile după moartea tatălui său și a fost dusă la Bradford Royal Infirmary.

Mânată de o raționalitate plină de hotărâre, ea a decis că vrea să moară. Dar se găsea într-un spital foarte bun, iar personalul medical de acolo dorea cu pasiune să o țină în viață. Când i-au adus toate medicamentele necesare să-i apere viața, ea i-a întrebat: „Nu puteți să-mi dați doar o pastilă mare [și să mă lăsați să mor]?", ei au răspuns: „Nu, nu putem face asta"... Apoi ea și-a dat seama că, dacă nu-și mai lua medicamentele, urma să moară. Așa că, până la urmă, au mutat-o într-un azil, unde a murit, imediat după ce i-au dat fulgii de porumb la 09:30 dimineața. Caracteristicile morții mamei mele au o semnificație de unire, de împlinire, de privire în față a unei situații și de decizie a ceea ce ea voia să facă. Nu e nicio îndoială că ea ținea frâul. Se găsea într-un sistem în care deținea prea puțin controlul, dar ea și-a croit drumul prin el ca să-și găsească moartea dorită. În cele din urmă, aceasta a fost o moarte în care ea a fost protagonista principală. Protagoniștii morții tatălui meu au fost asistentele medicale și doctorii. Ei erau eroii, eroinele și răufăcătorii. Protagonista principală în moartea mamei mele a fost mama.

Leadbetter trage concluzia: „Există prea multă moarte rea în sistemul nostru actual. 50% dintre reclamațiile primite de NHS [National Health System] au de-a face cu modul în care mor oamenii. Nu sunt destule morți bune, în care scenariul să poată fi scris de către cel care moare... Ceea ce ne trebuie este un mod prin care oamenii să-și scrie propriile scenarii".[5] Poate că da - deși depinde dacă am decis să murim sau nu, nu-i așa? Dacă am decis să facem tot ce este cu putință ca să învingem boala, poate de dragul familiei noastre, atunci inevitabil le acordăm doctorilor o mare parte din controlul asupra vieții noastre.

Alegerea unei morți

Ideea de a-ți scrie scenariul propriei morți, de „a-ți croi drumul" spre moarte este cât se poate de stoică. Stoicii au fost pionierii morții ca ultimă alegere a stilului de viață. Seneca scria: „Așa cum aleg o corabie cu care să navighez sau o casă în care să locuiesc, tot astfel aleg o moarte pentru a trece din viață dincolo".[6] Așa cum l-am văzut pe Socrate, cel din *Phaedon*, regizându-și ca un maestru propria moarte, definind-o, folosind-o ca pe un prilej de a-și exprima valorile, tot astfel stoicii au încercat să-și „aleagă scenariul" propriei morți. Ei au încercat să-și transforme moartea în afirmarea stoică a demnității și autonomiei lor în fața incontrolabilului. Citim în Diogenes Laertius, de exemplu, despre ultimele clipe ale lui Zenon din Citium, fondatorul stoicismului, care, ajuns la bătrânețe, s-a împiedicat și și-a rupt un deget de la picior pe când ieșea din școala stoică. A bătut din picior și a strigat: „Vin de bunăvoie, de ce mă chemi?" După care s-a sinucis, fie ținân-

du-și respirația, fie prin înfometare voluntară. Succesorul său, Cleanthes, s-a sinucis și el prin înfometare, atunci când a ajuns la bătrânețe și a decis că a trăit suficient de mult. Alți stoici au ales să moară decât să se lase prinși sau uciși de către tirani: Cato cel Tânăr s-a înjunghiat în stomac pentru a nu fi prins de către tiranul Iulius Cezar. Seneca și-a tăiat venele pentru a nu fi ucis de trupele lui Nero. Sinuciderea era, pentru ei, o expresie de sfidătoare libertate și autodeterminare în fața tiraniei. Acești stoici au încercat să-și scrie propriile scenarii ale morții și era, desigur, ceva teatral sau chiar histrionic în morțile lor, ca și cum ar fi jucat în mod conștient rolul lui Socrate, așa cum a fost descris în proza măiastră a lui Platon.

Și totuși morțile lor efective au fost câteodată nu atât de bine repetate și de blânde precum ficțiunea lui Platon. Moartea lui Seneca, de exemplu, a urmat, la început, modelul socratic: Seneca a primit cu calm vestea că trebuie să moară și și-a dojenit neamurile înlăcrimate pentru că s-au lăsat copleșite de emoții. Dar pe urmă lucrurile o iau razna. Seneca și-a crestat venele, dar sângele curgea prea încet ca să-i curme zilele. Așa că și-a tăiat venele de la genunchi și de la picioare, dar tot nu a murit. Drept pentru care a înghițit otravă, dar aceasta se mișca prea lent prin sângele lui. În sfârșit, ca să pună capăt scenei pe care Tacitus a descris-o drept „căznit proces al morții", a fost pus într-o cadă cu apă fierbinte, unde și-a „miruit" patetic servitorii cu apă, înainte de-a se sufoca finalmente cu aburi.[7] Lecția amară, ușor burlescă a morții lui Seneca este aceea că există întotdeauna o tensiune între încercările noastre de a ne controla moartea și de a o face să fie o „moarte bună" (adică o expresie a autonomiei și a demnității noastre) și faptul că, în ultimă instanță, aceasta este Moartea. Ea sfidează capacitatea noastră de a-i fi stăpâni.

Este sinuciderea un păcat?

Stoicii antici, trebuie spus, păreau de-a dreptul blazați în legătură cu sinuciderea, crezând, după cât se pare, că e bine să ne luăm viața ori de câte ori ni se pare intolerabilă sau chiar inconfortabilă. Scrie Seneca: „Dacă-ți place, trăiește; dacă nu-ți place, te poți întoarce acolo de unde ai venit". Dar avem noi dreptul să ne luăm propria viață? Dacă avem, în ce împrejurări? Nu este alegerea morții o respingere a împrejurărilor vieții pe care ni le-a dăruit Dumnezeu și, prin urmare, un păcat stoic? Aceasta a fost cu siguranță poziția lui Socrate din *Phaedon*. El spune că oamenii sunt „bunuri ale lui Dumnezeu" și, ca atare, nu avem dreptul să ne luăm singuri viața: „Un om trebuie să aștepte și să nu-și ia viața până când nu e chemat de către Dumnezeu, așa cum El mă cheamă acum pe mine". Socrate nu-și vedea propria moarte ca pe un suicid: lui i s-a poruncit să bea cucuta de către cetatea Atenei, așa că el o bea. Este o execuție. Dar firește că, în unele privințe, Socrate alege să moară, refuzând să fugă din Atena, așa cum prietenii îl implorau s-o facă. El se supune somației divine, după cum lasă să se înțeleagă. Și stoicii par să fi susținut sinuciderea în situații în care aparent Dumnezeu ne-a „somat" să murim. Trebuie să așteptăm, după cum spune Marcus Aurelius, „ca un soldat în așteptarea semnalului de retragere de pe câmpul de bătălie al vieții".[8] Dar cum știm că Dumnezeu ne-a chemat la El? Un maniaco-depresiv poate să creadă că a fost chemat de către Dumnezeu de șase ori pe zi. Dacă până și un deget de la picior rupt poate fi luat drept o chemare către Dumnezeu, care dintre noi ar ajunge la maturitate?

Apărarea stoică a sinuciderii, așa cum a fost, a avut un impact profund asupra dreptului roman, care afirma că

alegerea modului de plecare a cuiva din viață este un drept personal și că a priva pe cineva de acest drept este mai rău decât a-l ucide. Această permisiune legală a suicidului a continuat în primele secole de creștinism. La urma urmei, Biblia nu conține nicio condamnare clară a sinuciderii. Deși cele mai multe dintre cele șapte sinucideri din Biblie s-au întâmplat unor „oameni răi" (cel mai rău fiind Iuda Iscariotul), nu toți sunt răi: Samson, de exemplu, este și azi considerat un erou al iudaismului și al creștinismului, în pofida faptului că și-a luat viața. Abia după ce creștinismul a devenit religia oficială a Imperiului Roman, s-au făcut primele încercări de legiferare contra suicidului. Interdicția creștină a sinuciderii a început odată cu Sfântul Augustin, în secolul al IV-lea d.Hr., care a revenit la ideea originară a lui Socrate că noi suntem în posesia lui Dumnezeu și, prin urmare, viețile nu sunt ale noastre, ca să le putem curma. În secolul al VI-lea, Biserica Catolică a început să legifereze contra suicidului, interzicând preoților să țină slujbă la înmormântarea sinucigașilor ori să-i îngroape în pământ sfințit.

În secolul al XII-lea, teologii medievali au reluat frecvent tema sinuciderii și au explicat de ce este un păcat. După felul în care au făcut-o, au intrat în luptă cu stoicii. Într-adevăr, cuvântul „suicid", din neologismul latin *suicidium*, a fost introdus într-un tratat religios din secolul al XII-lea, scris împotriva poziției lui Seneca față de sinucidere.[9] Vedem tensiunile dintre atitudinea stoică și cea creștină față de sinucidere reapărând în timpul Renașterii, când Seneca s-a bucurat din nou de o mare popularitate. Cel mai celebru discurs dramatic din literatura engleză, din *Hamlet* de Shakespeare, este realmente o discuție privind dacă stoicii sau creștinii au dreptate în chestiunea „dreptului de a muri":

Ființă – neființă: ce s-alegi?
Mai vrednic oare e să rabzi în cuget
A' vitregiei prăștii și săgeți
Sau fierul să-l ridici asupra mării
De griji – și să le curmi?*

În secolul al XVIII-lea, pe când creștinismul, ca forță culturală în Europa, a intrat în declin, iar credința oamenilor în supranatural a început să slăbească, filosofii și scriitorii au îndrăznit să susțină pe față dreptul oamenilor de a se sinucide, în cazul în care viața devine insuportabilă. David Hume, de exemplu, a încercat, într-un eseu intitulat *Despre sinucidere*, scris în 1755, să „redea oamenilor libertatea lor înnăscută... arătând că [suicidul] poate fi scutit de orice reproș de vină sau păcat, conform sentimentelor filosofilor antici". Hume susține că „oroarea noastră față de moarte este atât de naturală, încât... nimeni nu și-a luat vreodată viața dacă aceasta merita păstrată". Dar Hume nu a cutezat să-și publice pledoaria pentru suicid în timpul vieții – eseul său a fost publicat postum, în 1873. Dezbaterea continuă și în prezent: în timp ce scriam acest text, o comisie din Marea Britanie tocmai a recomandat guvernului să legalizeze suicidul asistat. Dezbaterea opune încă apărarea stoică și epicuriană a dreptului de alegere a morții, pe de o parte, și insistența creștină și platonică asupra naturii sacre a vieții. Poate că stoicii câștigă, pe măsură ce generațiile născute după război – așa-numiții *baby-boomers* – adoptă ideea lor privind moartea ca ultimă alegere a stilului de viață.

---

* Traducerea versurilor din *Hamlet*, Leon Levițchi și Dan Duțescu, în volumul William Shakespeare, *Teatru*, Editura pentru Literatură Universală, București, 1964, p. 712. Traducătorii au preferat să schimbe traducerea populară a primului vers din monolog: „A fi sau a nu fi – aceasta-i întrebarea", deși ea redă cât se poate de fidel textul original: „To be, or not to be: that is the question" (n.t.).

Și după?

Ce ne așteaptă după moarte? Sufletul zboară spre palate de lumină pură, spre a fi judecat și spre a primi un nou trup? Sau conștiința noastră se risipește, iar corpul se descompune la loc într-un haos atomic? Ori se întâmplă altceva – ceva total diferit de ceea ce ne-am închipuit noi? Filosofii moderni au avut tendința să presupună că moartea este sfârșitul. După știința mea, puțini filosofi din zilele noastre susțin cu seriozitate credința în viața de după moarte. William James, filosoful și psihologul (și fratele romancierului Henry James), a încercat să o facă și a petrecut timp îndelungat cercetând spiritiști cu pretenții de medium și experiențe de proximitate a morții pe vremea când a fost președintele Societății de Cercetări Psihologice. În mod tipic, mediul academic privește acest aspect al cercetărilor sale ca pe un hobby excentric, ce nu trebuie confundat cu producțiile sale cu impact științific mai serios. Dar motivul pentru care eu cred că William James este un gânditor atât de minunat este că el a fost deschis varietății de experiențe umane. El nu a exclus nicio experiență ca fiind nedemnă de atenție sau de cercetare și a insistat că filosofia și psihologia trebuie să analizeze toate datele disponibile – obiective și subiective. Iar oamenii au tot felul de experiențe ciudate. Ei au experiențe de extracorporalitate, experiențe de proximitate a morții, precogniții și legături telepatice, viziuni mistice, sclipiri de inspirație, visuri profetice, amintiri ale vieților trecute (astfel de experiențe pot fi imaginare, dar ele apar ca semnificative celor care trec prin astfel de experiențe). Chiar și universitarii sobri au astfel de experiențe, deși rareori admit asta în conferințe publice.[10]

La începutul acestei cărți, spuneam că eu am reușit să depășesc tulburările emoționale care m-au făcut să sufăr în

adolescență și în prima tinerețe, grație practicării terapiei cognitive și a filosofiei antice. Este adevărat, dar nu este întregul adevăr. De fapt, ceea ce inițial m-a ajutat să-mi rezolv problemele a fost ceva ce s-ar putea numi o viziune sau o experiență de proximitate a morții. În 2001, am călătorit în Norvegia, de unde se trage o parte din familia mea, ca să schiez în munții din regiunea Peer Gynt. În prima dimineață a călătoriei mele, am zburat printr-un gard de pe buza unei pante abrupte și am căzut cam zece metri, fracturându-mi piciorul stâng și trei vertebre, după care mi-am pierdut cunoștința. Când mi-am recăpătat-o, am văzut o lumină albă strălucitoare și m-am simțit îmbătat de extaz. Din acel moment, am suferit, vreme de câțiva ani, de stres posttraumatic. Eram îngrozit de faptul că m-am dereglat definitiv și că voi avea tulburări psihice pentru tot restul vieții. Și totuși, în acel moment, pe când zăceam pe coasta muntelui într-o baltă de sânge, am simțit cu siguranță că există în noi toți ceva ce nu poate fi atins, ceva incomensurabil și invulnerabil ce se află mereu înlăuntrul nostru. Uitasem acest lucru și, drept urmare, am ajuns să cerșesc aprobarea celorlalți și alte validări exterioare ale valorii mele. Mi-am dat seama, în acea clipă, că nu era nevoie să mă frământ ori să cerșesc. Aprobarea sau dezaprobarea celorlalți nu puteau nici să mărească, nici să diminueze acea comoară dinlăuntru. Trebuia doar să cred în ea și să încetez goana mea anxioasă după lucruri exterioare.

În săptămânile și lunile următoare, m-am simțit minunat. Eram la spital, cârpit și incredibil de slăbit, dar psihologic m-am simțit vindecat, puternic și plin de iubire (chiar și atunci când nu mi se făcea morfină). Și, în cele câteva săptămâni de după accident, am știut cumva că experiența pe care am avut-o fusese descrisă în filosofia antică, mai ales de către Socrate și de către stoici, care spuneau să ne încredem în sufletul

dinlăuntru mai degrabă decât în acumularea de lucruri exterioare. Citându-l pe Montaigne: „Cu toții suntem mai bogați decât credem; dar suntem învățați să împrumutăm și să cerșim... [și totuși] e nevoie de puțină știință pentru a trăi după placul nostru; și Socrate ne învață că aceasta stă în noi, cum să o găsim și cum s-o folosim". Dar după câteva luni, experiența mi s-a șters din memorie. Am fost prins iar în vârtejul vieții și am descoperit că unele dintre vechile mele frici, angoase și gânduri depresive au revenit. Am decis că epifania originară nu era de-ajuns, că aveam nevoie de o metodă mai sistematică de a-mi codifica acele iluminări în noi deprinderi automate. Așa am ajuns să urmez acel curs de TCC și să descopăr cât de mult datorează TCC filosofiei antice. Așa am ajuns să studiez filosofia antică și să scriu această carte: totul se datorează nepriceperii mele de a coborî pe schiuri în linie dreaptă o coastă de munte.

Nu știu ce mi s-a întâmplat în acea zi. Chiar nu știu. Mă pot gândi la interpretări laice: poate că accidentul mi-a oferit un prilej de a mă bucura de îngrijirea altora, ceea ce mi-am refuzat nediscutând despre depresia mea cu prietenii și cu familia mea. Poate că șocul accidentului mi-a zdruncinat creierul și a declanșat puterile sale native de regenerare. Mă pot gândi și la explicații spirituale: m-a ajutat Dumnezeu, *daemonul* meu păzitor sau vreun duh local al muntelui. Chiar nu am idee. Dar, preț de o clipă, am simțit cu certitudine că există în noi ceva ce nu poate să moară niciodată, ceva ce nu-i decât conștiință și iubire pură. Mi-aș dori să am acea senzație din nou.

Apendice 1:
Este Socrate hiperoptimist în ceea ce privește rațiunea umană?

În acest prim apendice, vreau să mă reîntorc la capitolul 1 și să mă ocup mai departe de obiecția că Socrate și descendenții lui au fost supraoptimiști în modul lor de evaluare a raționalității umane. Filosofii antici greci au sugerat că ne putem cunoaște pe noi înșine, că ne putem schimba și că putem să devenim mai înțelepți și mai fericiți prin practica zilnică a filosofiei. Aceasta este speranța ce stă chiar în miezul filosofiei, al disciplinelor umaniste și, de asemenea, al terapiei cognitive. Dar este ea adevărată?

Cu siguranță, această idee a fost luată cu asalt în ultimii 20 de ani. Psihologi precum Daniel Kahneman, John Bargh și Dan Ariely au susținut că, în vreme ce oamenii posedă realmente capacitatea de conștientizare, autoreflecție și alegere rațională, această capacitate este foarte limitată și slabă. Acești psihologi sugerează că oamenii posedă două sisteme de gândire: un sistem „lent", conștient și reflexiv, și un sistem „rapid", intuitiv și emoțional. Noi utilizăm „sistemul conștient-reflexiv" pentru rezolvarea unor sarcini de nivel superior, precum matematica, planificarea viitorului, în negocieri și autocontrol. Dar ne folosim mult mai mult de sistemul automat-emotiv, pentru că este mai rapid și consumă mai puțină energie. Kahneman, Bargh, Ariely și alții au arătat cât de mult din gândirea noastră decurge automat și cât de frecvent, atunci când

credem că luăm decizii conștiente și raționale, urmăm, de fapt, niște indicii automate și niște [idei preconcepute și reprezentări deformate, numite] biasuri. Nu știm ce facem sau de ce facem. Sistemul nostru conștient crede că deține controlul, dar este o iluzie. E mai puțin „șoferul" sufletului și mai mult neajutoratul său pasager.

Până aici, sunt întru totul de acord. La fel ar fi și grecii antici. Cu siguranță, ei nu credeau că oamenii se nasc ca niște creaturi perfect raționale și autonome. Platon sublinia că noi avem în minte un sistem rațional și unul irațional și că sistemul irațional este, de obicei, dominant. La fel și Aristotel, care sugera că partea irațională a psihicului nostru „luptă și se opune" părții raționale, astfel încât atunci când rațiunea ne trage într-o direcție, mintea noastră irațională ne trage în direcția opusă. Epictet credea că majoritatea acțiunilor umane sunt pe deplin automate. Le spunea elevilor săi: „Suntem imprevizibili și pripiți... o impresie oarecare mă izbește și de îndată acționez pe baza ei". Însuși Socrate, deși probabil mai optimist decât oricare dintre descendenții săi, încă sublinia că majoritatea oamenilor își fac drum prin viață ca niște somnambuli, fără a se opri vreodată să se întrebe de ce fac ceea ce fac. Grecii erau foarte pesimiști în ceea ce privește natura umană în forma sa brută. Dar ei au exprimat un optimism prudent, conform căruia oamenii pot fi antrenați să devină *mai* raționali, *mai* conștienți și mai filosofici în reacțiile lor.

După cum am spus mai devreme, aceasta implică un proces dublu, ce antrenează ambele sisteme ale minții. În primul rând, se conștientizează opiniile și reacțiile automate, folosind tehnici precum autointerogația socratică și jurnalul. Apoi se transformă noile vederi conștiente în deprinderi automate de gândire și comportament, folosind tehnici precum memorarea, repetiția, imitația modelelor și alte exerciții pe care le-am

explorat. Așa că filosofia lucrează deopotrivă cu sistemul conștient-reflexiv *și* cu sistemul automat-emotiv. Ea face conștient automatismul și automat conștientul. Și ea folosește, de asemenea, cultura – majoritatea filosofilor greci au sugerat că trebuie să constituim comunități filosofice sau chiar societăți filosofice pentru a transforma ideile în habitudini comportamentale colective.

Este acesta un proiect cu totul fantezist? Nu cred. Este baza Terapiei Cognitive Comportamentale (TCC), care a avut o enormă influență asupra unor psihologi cognitiviști de mai târziu, printre care Kahneman, Bargh și Ariely. De fapt, Beck a ajutat să se nască ideea de minte automată pe care se bazează acești psihologi de după el, prin cercetările sale în domeniul monologului interior inconștient din anii 1970. TCC a dovedit, aș sugera eu, că oamenii *pot* învăța să devină conștienți de opiniile lor automate și că ei pot învăța să combată rațional aceste opinii, după care să creeze noi opinii și deprinderi automate. Prin acest proces, ei pot învăța să gândească și să reacționeze diferit față de lume și, prin aceasta, să învingă tulburări emoționale precum depresia și anxietatea socială. Eu am avut o experiență directă a acestui proces. Am pledat pentru un optimism prudent în dialog cu Kahneman, Bargh și Ariely în interviuri (sau, în cazul lui Kahneman, la o conferință publică pe care a ținut-o la Londra). Mi s-a părut că au fost de acord cu mine. Kahneman a spus: „În cazul TCC, da, e limpede că oamenii pot fi antrenați și că «Sistemul 1» [după cum numește el sistemul automat-emotiv] poate fi modificat. De fapt, noi învățăm și ne adaptăm mereu. TCC este o metodă de a preda schimbarea reacțiilor emoționale. Asta se poate exersa. Ceea ce este improbabil să se modifice este capacitatea noastră de a estima povestea pe care o construim. Nu veți modifica modul în care Sistemul 1 elaborează povești".[1]

Desigur, există o diferență între experimentele pe care le efectuează economiștii comportamentali și crizele emoționale din viața reală cu care se confruntă TCC. De regulă, Kahneman, Bargh și Ariely au în vedere deciziile luate în laborator, unde subiecților li se pun întrebări matematice ori sunt puși în situații ipotetice și, în aceste împrejurări, se arată că oamenii comit iar și iar aceleași erori cognitive. Însă acele erori nu-i costă realmente nimic în ceea ce privește împlinirea lor personală – spre deosebire de biasurile cognitive care conduc la serioase tulburări, precum depresia, anxietatea, accesele de furie sau alcoolismul. Dacă biasurile tale cognitive te scot din minți, ceea ce, mai departe, dăunează relațiilor tale, atunci acele biasuri te costă realmente când vine vorba de realizarea personală. Tot astfel, dacă în mod obișnuit răstălmăcești comportamentul persoanei iubite pentru a construi o „narațiune" generatoare de gelozie și, drept urmare, te înstrăinezi constant de partenerul tău, acel bias cognitiv te costă și ai un motiv foarte puternic să te ocupi de el.

Cu alte cuvinte, cred că oamenii chiar *au* capacitatea de a-și corecta erorile deprinderilor cognitive, dacă se demonstrează că acele erori sunt deopotrivă greșite și dăunătoare pentru împlinirea lor personală. Dar este foarte greu și cere multă energie, efort și modestie (nimănui nu-i place să admită că povestea sa este greșită). Așa că oamenii o fac numai atunci când este într-adevăr necesar, atunci când este evident că actualul curs automat al vieții lor le face rău. În aceste împrejurări, ne *putem* schimba traiectoria. Ideea mai generală este că emoțiile sunt esențiale în practica filosofiei. Ne vom strădui cu adevărat să ne schimbăm numai dacă avem un *motiv*, un imbold emoțional către schimbare, iar acest imbold emoțional va veni, probabil, dintr-un fel de criză din viața sau din relațiile noastre și din faptul că emoțiile ne spun că e ceva profund greșit în traiectoria vieții noastre de-acum.

Apendice 2: Tradiția socratică și tradiții filosofice nonoccidentale

În această carte am susținut ceea ce eu aș numi un „universalism soft", care pretinde că teoria cognitivă a emoțiilor susținută de către Socrate și descendenții săi este în acord cu faptele biologice ale naturii umane, indiferent de cultura noastră particulară. Totuși, m-am străduit să arăt, de asemenea, că tradiția înaintează în direcții diferite atunci când abordează problema vieții bune și că este primejdios să susținem că orice teorie cuprinzătoare despre viața bună este obiectiv adevărată și că trebuie să fie impusă unei întregi societăți.

Cu toate acestea, unii cititori ar putea să obiecteze față de universalismul limitat, esențialismul și anistorismul afirmațiilor mele. Chiar sugerez eu că tradiția socratică este, a fost și va fi întotdeauna în concordanță cu natura umană? Nu înseamnă asta să impunem etica occidentală, individualistă și raționalistă, varietății infinite de experiențe umane? În replică, aș enunța trei idei. În primul rând, teoria mea nu este pe de-a-ntregul anistorică sau universală: nu cred că o abordare socratică a emoțiilor este adecvată în culturile primitive, animiste. Socrate reprezintă un moment-cheie în foarte recenta apariție a unei viziuni postanimiste despre lume în cultura apuseană. El marchează trecerea de la înțelegerea pasiunilor ca experiențe cauzate de niște ființe spirituale, prezentă în culturile animiste, la înțelegerea emoțiilor ca pe niște produse ale

opiniilor cuiva, care se află sub controlul subiectului. Acesta este momentul nașterii „eului" și a responsabilității individuale. Într-o cultură animistă, tulburările emoționale sunt externalizate și atribuite spiritelor, iar vindecarea este de asemenea externalizată, fiind săvârșită de către șaman. Într-o cultură postanimistă, tulburările emoționale sunt atribuite opiniilor cuiva, iar vindecarea este săvârșită de către individ sau poate de către acesta în parteneriat cu un terapeut. Ambele căi pot să fie la fel de eficiente și nu ar fi potrivită încercarea de a importa o viziune postanimistă despre lume într-o cultură animistă. Așa că, în acest sens, tradiția socratică nu este universală și anistorică, ci mai degrabă se ivește într-un anumit stadiu al evoluției umane (și este un moment foarte recent, de acum numai 2 000 de ani).

În al doilea rând, tradiția socratică este ea însăși istorică și a luat multe forme diferite în vremuri diferite. Stoicismul atenian era foarte deosebit de cel roman din perioada de mijloc a Imperiului și de stoicismul Antichității târzii și fiecare dintre epocile ulterioare și-a modelat propria versiune a acelei filosofii - ceea ce este adevărat și pentru alte filosofii din tradiția socratică. Toate pot să urmeze primii trei pași ai tradiției socratice (oamenii se pot cunoaște pe ei înșiși, se pot schimba și pot crea noi deprinderi de gândire, simțire și acțiune), dar ele vor face al patrulea pas în multe direcții diferite, conform personalității individului și presiunilor specifice ale vremurilor sale.

În al treilea rând, voi susține că teoria cognitivă a emoțiilor pe care se bizuie proiectul socratic nu apare numai în filosofia apuseană, așa că eu nu cred că este pe de-a-ntregul un construct occidental. Ea apare și în alte tradiții filosofice, cu deosebire în budism. O întâlnim pe prima pagină din *Dhammapada*, unde Buddha spune: „«M-a insultat, m-a bătut, m-a învins, m-a jefuit» - în cei care nutresc astfel de gânduri ura nu va

înceta nicicând". Budismul pare să împărtășească, de asemenea, idealul stoic al înțeleptului, care s-a transformat într-o fortăreață împotriva pasiunilor: Buddha vorbește despre înțelept ca despre unul „ce-și întărește gândul ca pe o fortăreață", în vreme ce Marcus Aurelius vorbește despre retragerea în „citadela interioară" a minții. Ambele tradiții sugerează că trebuie să ne eliberăm de atașament și de aversiune față de lucrurile exterioare, inclusiv de viața însăși, astfel încât să ne păstrăm o calmă bunăvoință în toate împrejurările. Ambele tradiții accentuează, de asemenea, ideea de vigilență, de păzire a minții să nu fie copleșită de reacții emoționale automate (aceasta este o temă și în iudaism, creștinism și islam). Dar, spre lauda sa, budismul a dezvoltat un întreg arsenal de tehnici de concentrare, implicând respirația, de care se pare că grecii nu au avut știință, în pofida faptului că termenul lor pentru suflet, *pneuma*, este totodată cuvântul ce denumește respirația. Mulți stoici moderni folosesc meditația în practica lor și am văzut tehnici terapeutice grecești și budiste combinate în starea de veghe din TCC.[1] Tehnica epicuriană (și stoică) de concentrare asupra momentului și de a „nu purta pe umeri suferințe încheiate" are evidente corespondențe cu budismul, îndeosebi cu budismul zen, pe când tehnica sceptică de a încerca depășirea tuturor elaborărilor mintale are, de asemenea, rezonanțe în filosofia orientală – într-adevăr, Pyrrhon a născocit filosofia sa sceptică după ce a călătorit în India cu Alexandru cel Mare.

Există însă și diferențe importante între tradiția budistă și cea socratică. Compasiunea nu joacă un rol major în tradiția socratică, pe când cultivarea milei este, desigur, o parte esențială a tradiției budiste. Budismul a fost la origine o filosofie monastică, ce-și încuraja adepții să părăsească societatea și să-și întemeieze propriile comunități religioase – aspect diferit de stoicism, ai cărui adepți erau activi pe plan politic, dar

asemănător cu pitagoreicii, cu care budiștii au în comun credința în reîncarnare. În sfârșit, budismul a reușit un lucru pe care filosofiile grecești nu l-au putut face, și anume să combine învățăturile ezoterice cu mituri, ritualuri și ceremonii pentru mase, motiv pentru care, probabil, budismul rămâne o religie de masă și o tradiție vie și astăzi.

Putem duce paralele și între conceptul de *Logos* al lui Heraclit și al stoicilor și conceptul de *Tao* din taoism. Atât Heraclit, cât și Lao Tse, care este posibil să fi fost contemporani, au vorbit despre o lege divină a naturii care unește contrariile. Amândoi au sugerat că înțeleptul transcende dualitățile pentru a se pune în armonie cu fluxul și refluxul naturii. Și amândoi au sugerat că înțeleptul trebuie să se retragă din politică și să trăiască în tăcută obscuritate. Marele rival al lui Lao Tse din gândirea chineză, Confucius, ar putea fi comparat cu Aristotel: atât Aristotel, cât și Confucius subliniază ideea că practicarea repetată a virtuților poate să perfecționeze natura fiecăruia și amândoi sunt optimiști că politica și filosofia pot fi combinate pentru a spori bunăstarea maselor. Într-adevăr, redescoperirea lui Confucius de către guvernul chinez și „politica de bună-viețuire" poate fi comparată cu redescoperirea de către decidenții politici occidentali a lui Aristotel.

„Religiile cărții" – creștinismul, iudaismul și islamul – conțin figuri care au încercat să combine propriile tradiții cu tradiția socratică, precum Philon din Alexandria în iudaism; Al-Kindi, Avicenna și Averroes în islam; și Clement din Alexandria și Toma din Aquino în creștinism. Toate aceste religii au cuprins, de asemenea, figuri care au condamnat tradiția socratică din cauza optimismului său față de rațiunea omenească și a încrederii sale în posibilitatea fericirii aici, pe pământ. Iisus, care a declarat că este *Logosul* întrupat, a fost, în unele privințe, în egală măsură filosof și profet. Putem com-

para marele său mesaj că „împărăția cerurilor se află pe dinlăuntru" cu cerința lui Socrate de a privi înlăuntru și de a te cunoaște pe tine însuți. Parabola lui Iisus despre casele construite pe stâncă și pe nisip îmi reamintește, de asemenea, de îndemnul lui Marcus Aurelius de „a fi ca o stâncă de care valurile se sparg, dar care stă neclintită".[2] Creștinii medievali i-au onorat pe stoici și l-au privit pe Seneca aproape ca pe un sfânt, iar conceptul stoic de Cetate a lui Dumnezeu a avut influență asupra creștinismului și îndeosebi asupra Sfântului Augustin.

Dar există și mari diferențe: după cum se pare, Iisus credea că sfârșitul lumii se apropia rapid și că omenirea se îndrepta către o apocaliptică bătălie finală între Bine și Rău. El credea, totodată, în demoni și într-un rău suprem numit Satan, trimis să pună omenirea la încercare. Toate astea sunt foarte departe de raționalitatea voioasă a filosofiei grecești. Iar urmașii lui Iisus, începând cu Sfântul Pavel, s-au arătat ostili față de învățătură, culminând cu orgii de antiintelectualism precum jefuirea bibliotecii din Alexandria și uciderea Hypathiei, una dintre marile minți filosofice ale lumii antice (ca să fim cinstiți, romanii, printre care și Marcus Aurelius, au comis și ei partea lor consistentă de masacre ale creștinilor). Deși creștinismul, aidoma stoicismului, și-a deschis porțile întregii frății a omului, a păstrat totuși tribalismul agresiv al Vechiului Testament: dacă nu accepți că Iisus Cristos este unicul Fiu al lui Dumnezeu și singura poartă spre rai, atunci vei ajunge pe vecie în iad. Nu am crezut asta niciodată. Însă recunosc că, în ceea ce privește întemeierea de comunități spirituale unificate de practici, mituri, ritualuri și ceremonii colective, precum și în materie de încurajare a activităților caritabile, creștinismul lasă cu mult în urmă filosofia greacă.

În concluzie, așadar, aș sugera că teoria cognitivă a emoțiilor este în acord cu natura noastră biologică. Din acest motiv,

este probabil ca tradiția socratică, ce conține multe idei și tehnici interesante de autotransformare și de schimbare socială bazată pe această teorie, să prezinte interes și utilitate în multe culturi. Cu toate acestea, există critici valide ale tradiției socratice, precum accentul excesiv pe individul rațional autarhic și lipsa ei de compasiune și caritate – critici pe care le-am formulat și eu în această carte. Într-adevăr, există o întreagă tradiție în filosofia occidentală care este diametral opusă tradiției socratice, ceea ce vom examina în apendicele final.

Apendice 3:
Socrate și Dionysos

În sfârșit, doresc să analizez o tradiție filosofică ostilă și critică față de tradiția socratică. O numesc „tradiția dionisiacă" și aș include în ea gânditori romantici precum William Blake, Friedrich Nietzsche, J.G. Hamann, D.H. Lawrence, Carl Jung și Henry Miller.[1]

Virtuțile tradiției socratice sunt autocontrolul, raționalitatea, conștiința de sine și măsura. De regulă, tradiția socratică expune o ierarhie a sufletului, în care părțile conștiente, raționale ale psihicului ocupă pozițiile superioare, iar părțile intuitive, emoționale și apetitive ale psihicului sunt considerate inferioare. În acord cu această ierarhie, Socrate și discipolii lui sugerează că cea mai înaltă existență posibilă este ființa cerebrală a filosofului, în comparație cu viața mai fizică sau mai intuitivă a, să spunem, artistului, soldatului sau amantului. Tradiția dionisiacă exaltă un mod de viață foarte diferit. În vreme ce Socrate predică autocontrolul, Dionysos ne îndeamnă să ne pierdem pe noi înșine în sex, muzică, dans și extaz. Pe când Socrate predică raționalitatea și măsura, Dionysos ne cere să depășim orice măsură și orice constrângere. Unul dintre numele sale era *ho lysios* – cel care eliberează.[2] El ne ușurează de orice prudență, precauție și moderație. Pe când Socrate predică o cunoaștere de sine conștientă și științifică, adepții lui Dionysos exaltă puterea inconștientului, a intuitivului, ceea ce D.H. Lawrence numește „cunoașterea-din-sânge", precum și senzația adâncă de vitalitate și de exuberanță pe care o dobândim atunci când

dansăm, când facem dragoste sau când suntem beți. Dionysos și adepții lui ar râde de Socrate, gruparea lui de filosofi și de afirmația lor ridicolă că „viața necercetată critic nu merită să fie trăită". Dimpotrivă, ar sugera ei, cu cât cercetezi viața mai mult, cu atât ea se ofilește și moare sub microscopul tău.

Ei ar spune că ultimii oameni spre care să te îndrepți pentru sfaturi de viață sunt filosofii. Uitați-vă la ei: creaturi slabe, palide, gângave, vizibil nesănătoși, palpabil rupți de trupul și de societatea lor. Natura i-a blestemat cu slăbiciune și cu timiditate, așa că se răzbună pe natură construind propria versiune artificială și introvertită de fericire. „Numai virtutea este fericire", spun întruna filosofii și tușesc. Dar noi, dionisiacii, știm că ei mint, noi, care cunoaștem bucuria autentică venită din trup, din vânătoare, dans și iubire. Data viitoare când un filosof vă spune să practicați raționalitatea și stăpânirea de sine, râdeți-i în nas și trageți-l de barbă.

O vreme, am îndrăgit tradiția dionisiacă. Pe când studiam la universitate literatura engleză, cărțile mele favorite erau *Curcubeul* de D.H. Lawrence și *Nașterea tragediei* de Friedrich Nietzsche. Cartea lui Nietzsche este o tiradă împotriva raționalității optimiste a lui Socrate, pe care Nietzsche îl condamnă pentru că ar fi ucis vechea și profunda legătură pe care el pretinde că am avut-o cândva cu Dionysos. În locul dansului sălbatic al lui Pan, avem acum „filosofie", „psihologie", „raționalitate științifică", „economie" și alte invenții care mortifică sufletul. Trebuie să ne revoltăm împotriva raționalității iluministe pe care a prăsit-o Socrate și să ne întoarcem la lumea intuitivă, fizică, inconștientă a lui Dionysos. Îmi suna bine pe atunci (acum mă șochează faptul amuzant că doi intelectuali atât de bolnăvicioși și de livrești precum Lawrence și Nietzsche au trebuit să facă atâta caz de trup, forță și virilitate).

Totuși, din păcate, chefurile din tinerețea mea dionisiacă mi-au provocat oarecare daune. Dionysos e mare la o petrecere, dar nu e niciodată de față să achite nota de plată. Când am început să sufăr de tulburări de stres posttraumatic, am cerut sfat scriitorului meu favorit, D.H. Lawrence. Mi se părea că sufăr de ceea ce Lawrence a văzut a fi marea boală a civilizației moderne: excesul de gândire. Eram blocat în capul meu, blocat în repetitive gânduri negre și rupt de izvoarele vitale adânci ale cunoașterii mele inconștiente, de „cunoașterea mea din sânge" sau cam așa ceva. Dacă aș putea să mă opresc din a gândi! Deci, care era leacul? Lawrence nu avea, de fapt, un leac pentru boala pe care a diagnosticat-o. În romanele lui, este incredibil de lipsit de simpatie pentru indiferent cine ar fi suferit de nevroză sau de traume. Întâlnim adesea, în cărțile lui, oameni tulburați (el scria în timpul Primului Război Mondial, când mulți tineri se întorceau acasă traumatizați) și, în mod tipic, ni se spune că sunt „frânți", „morți", „goi", „distruși" și că pentru ei nu există speranță. Ar trebui, probabil, să li se curme suferința. Nu era o mare consolare pentru mine. M-a făcut să cred că nici eu nu mai aveam vreo speranță și că ar trebui să mă sinucid. Dar nu am făcut-o. În schimb, peste câțiva ani, am reușit să mă fac ceva mai bine grație filosofiei antice și TCC, care mi-au arătat că lucrul care îmi cauza suferința nu era o rană psihică a forței mele vitale de natură dionisiacă, ci propriile opinii. Printr-un proces socratic de autoexaminare, mi-am conștientizat propriile credințe și am învățat cum să le combat și să le schimb. M-am lecuit prin Socrate, nu prin Dionysos.

Lawrence ar detesta TCC. El ar spune: „Totul este în cap, în raționalitate, nu are legătură cu izvoarele adânci ale sângelui nostru viu. Nu este leacul maladiei noastre moderne – este boala însăși. Este încă o încercare de supunere a bestiei

sălbatice din sufletul nostru, folosind raţiunea noastră tehnocrată. Este maşina". Tot astfel, Nietzsche ar privi psihologia pozitivă şi cultul ei pentru fericire cu adevărată oroare. „Ei sunt Ultimii Oameni din istorie", ar exclama el. „Din amurgul zeilor, ei au inventat fericirea." Am oarecare simpatie pentru această viziune. Există în cer şi pe pământ mai multe lucruri decât cele la care visează psihologia pozitivă. Cu toate astea, cred că Lawrence, Nietzsche, Jung şi ceilalţi iraţionalişti din acea epocă pun carul înaintea boilor. Sistemul nostru inconştient, oniric, automat-emotiv urmează gândurile şi credinţele noastre. Dacă opiniile noastre sunt toxice, atunci întreaga noastră viaţă psihică va fi toxică. Iar dacă vrem să fim mai sănătoşi, nu o putem face încercând să evadăm din capetele noastre, încercând să revenim la inconştienţa noastră primitivă, aşa cum a încercat s-o facă Lawrence. Răspunsul nu este evadarea din gândirea conştientă. Este să încetezi a mai gândi prosteşte, greşit, distructiv. Când facem acest lucru, înseamnă că ne putem elibera psihicul de gândire în exces. Putem începe să gândim mai puţin şi să savurăm clipa, să ne bucurăm de trup, de revărsarea sentimentelor.

Şi Socrate are ceva de învăţat de la Dionysos. Spre sfârşitul vieţii, Socrate le-a spus adepţilor săi că avea un vis recurent ce-i spunea „să creeze şi să cultive muzica".[3] Nu era sigur de înţelesul visului, dar poate că-i spunea că filosofia raţională nu-i de ajuns şi că uneori trebuie să ne închinăm zeilor mai sălbatici ai naturii noastre.

Note

Epigraf

1. Scrisoare către Francesco Vettori, 10 decembrie 1513.

1. Apelul de dimineață: Socrate și arta filosofării în stradă

1. Nu vreau să-i critic în mod special pe tutorii mei de la colegiu. Aceștia erau niște universitari excepționali, care mi-au îndrumat, timp de jumătate din an, pașii către rezultate de prima clasă. Criticile mele sunt îndreptate împotriva modului în care este constituit sistemul universitar britanic din zilele noastre. Numărul studenților care declară că au dificultăți pe planul sănătății lor mintale a crescut cu 45% în ultimul deceniu, conform Agenției de Statistică pentru Educația Superioară, în timp ce rata de abandon al studiilor a fost, în rândurile studenților din ciclul de licență, de peste 20% în 2011. Grija părintească din partea profesorilor din universitățile britanice este cu mult inferioară celei ce se oferă în universitățile americane. Mai cred, totodată, că educația din universitățile britanice este mai îngustă și mai puțin călăuzitoare în vederea dezvoltării umane: aș vrea să văd că studenților le este impusă mai puțină specializare, că li se oferă mai multe oportunități de a studia alte materii decât cele strict legate de licență (similar sistemului american), mai multă

susținere vizibilă pentru sănătatea mintală lor și starea lor de bine a studenților și, de asemenea, posibilitatea de a lua în discuție și de a dezbate probleme mai largi, privind viața și modul de a o trăi bine. Studenții au o mare dorință să discute chestiuni de acest gen: din acest motiv, două dintre cele mai populare cursuri de la Harvard sunt cel de psihologie pozitivă, ținut de către Tal Ben-Shahar, și cursul despre justiție al lui Michael Sandel. Cursul meu ideal ar combina ce este mai bun din aceste două cursuri: tehnici utile din știința dobândirii stării de bine, îmbinate cu oportunitatea reflecției etice asupra sensului vieții.

2. Cursul se numea „Învingerea anxietății sociale. Pas cu pas" de dr. Thomas Richards.
3. Puteți găsi interviurile cu Ellis, Beck și alți psihologi cognitivi pe website-ul meu www.julesevans.net.
4. Platon, *Apărarea lui Socrate.*
5. Pentru mai multe despre terapia filosofiei, vedeți cu precădere *Therapy of Desire* de Martha C. Nussbaum.
6. Marcus Tullius Cicero, *Tusculan Disputations.*
7. Platon, *Apărarea lui Socrate.*
8. Michel de Montaigne, „On Phisiognomy", *Essays.*
9. Vedeți, de exemplu, *The Automaticity of Everyday Life* de John Bargh, Thinking: *Gândire rapidă, gândire lentă* (Publica, 2012) de Daniel Kahneman, *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil* de Philip Zimbardo și *Irațional în mod previzibil* (Publica, 2010) de Dan Ariely. Despre iluzia voinței libere, vedeți în continuare discuția din capitolul 6.
10. James Gross și Kateri McRae, „The Reason in Passion", capitolul 10 din *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications.*
11. Ost, „Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: 40 years of progress" /sic/, *Nordic Journal of Psychiatry*, 2008, p. 62.

12. Hollon *et al.*, „Treatment and prevention of depression", *Psychological Science in the Public Interest*, nr. 3 / 2002, pp. 39-77. Unele studii sugerează că alte forme de terapie psihodinamică sau conversațională sunt la fel de eficiente ca și TCC în tratamentul tulburărilor emoționale. Aceasta îmi sugerează că nivelul calitativ al relației terapeutice, precum și procesul socratic de autoexaminare din toate terapiile conversaționale reprezintă un factor-cheie al vindecării. Poate că diferitele „terapii conversaționale" sunt mai asemănătoare decât sugerează disputele amarnice dintre ele. La urma urmei, ele se ridică pe aceeași fundație socratică și elenistică. Ideea lui Freud că scopul terapiei este să armonizeze „principiul plăcerii" cu „principiul realității" este pe deplin conformă cu terapia epicureică sau cu cea stoică. Vezi Douglas Kirsner, „Freud's Stoic Vision". Alți psihoterapeuți, precum Alfred Adler și Carl Rogers, au utilizat, la rândul lor, versiuni ale metodei socratice.
13. Dintr-o expunere a lui Kahneman, prezentată la London School of Economics. Vezi o transcriere pe www.julesevans.net.
14. Epictet, *Discursuri.*
15. Aristotel, *Etica nicomahică.*
16. Zenon din Citium, fondatorul stoicismului, citat de către Diogenes Laertius în *Viețile filosofilor.*
17. Pentru o discuție în jurul ideii dacă tradiția socratică este universală, esențială și anistorică, vezi apendicele.
18. David Hume, „The Sceptic", *Essays.*
19. Christopher Phillips, *Socrates Café: A Fresh Taste of Philosophy.*
20. Alain de Botton, „A Point of View: Justifying Culture", *BBC News magazine*, 7 ianuarie 2011 http://www.bbc.co.uk/news/magazine-12136511.

21. Pentru interviurile cu Long și Nussbaum, vezi www.julesevans.net.
22. John Stuart Mill, *Despre libertate.*
23. Sir Isaiah Berlin, „Two Concepts of Liberty", *Liberty*. Pentru apărarea pluralismului de către sir Karl Popper, vezi *Societatea deschisă și dușmanii săi.*
24. Vei capitolul 12 pentru discuția privind acest „consens neoaristotelic".
25. Citat în Jules Evans, „Teaching happiness: the classes in happiness that are helping our children", *The Times*, 18 februarie 2008.
26. Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.*
27. Despre Comte și ascensiunea pozitivismului în Marea Britanie, vezi Thomas Dixon, *The Invention of Altruism.*
28. John Stuart Mill, *Despre libertate.*
29. Cameron a înființat, de asemenea, o „unitate de stimulare" sau o „echipă de înțelegere comportamentală", cu scopul de a transforma știința comportamentală a lui Richard Thaler în politici publice. Citiți alocuțiunea lui la conferința TED [*Technology, Entertainment, and Design*], „Proxima eră a guvernării": timp de zece minute, el îi omagiază pe mulțimea de psihologi care îi modelează viziunea politică, printre care Martin Seligman, Daniel Kahneman și Robert Cialdini. http://www.youtube.com/watch?v=3ELnyoso6vI.
30. Vezi Raportul ONS, „Măsurând ceea ce contează", 7 iunie 2011: „Au existat mai multe contribuții privind credința sau religia, îndeosebi cea creștină, decât ne-am așteptat".
31. În timp ce susțin multe aspecte ale „politicii de bună-viețuire", ideea că putem măsura „eudaimonia națională" mi se pare periculos de reducționistă. Eudaimonia înseamnă „fericire virtuoasă". Nu cred că niște birocrați mânuitori de grafice

pot să măsoare virtutea și mi se pare bizar că David Cameron, profetul „guvernării postbirocratice", ar fi trebuit să le ceară tocmai lor să încerce.

32. Aristotel, *Etica nicomahică.*
33. Vezi Amartya Sen, *The Idea of Justice.*
34. Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius.*

2. Epictet și arta stăpânirii de sine

35. Vezi „A Woman's Burden", *Time*, 28 martie 2003.
36. *American Psychologist* a dedicat programului un întreg număr (vol. 66:1, ianuarie 2011).
37. Martin Seligman, *Florish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.*
38. Vezi raportul pe 2010 al Institutului de Psihiatrie privind sănătatea mintală a personalului militar britanic din Irak și ancheta din 2004 privind sănătatea mintală a personalului militar din Statele Unite, efectuată de Walter Reed Army Institute of Research.
39. Citat dintr-un discurs ținut de Cornum în fața trupelor din Kuweit, pe 10 septembrie 2010, de găsit aici: http://dvidshub.net/news/56064/former-pow-visits-resiliency-campus-kuwait-talks-comprehensive-fitness#.TtJB7XHNX24.
40. Citat în Marcus Aurelius, *Meditații.*
41. Schizofrenia oferă o interesantă contestare a pretenției stoicilor că avem întotdeauna posibilitatea de a ne alege și de a ne controla gândurile. Cu siguranță, schizofrenia este o dovadă că nu suntem întotdeauna stăpâni pe gândurile noastre. De fapt, stoicii credeau că unii oameni pot fi atât de bolnavi, încât se află dincolo de limitele filosofiei și nu pot fi trași la răspundere pentru gândurile și acțiunile lor – un alt exemplu sunt oamenii care suferă de demență. În zilele noastre, totuși, mulți schizofrenici au arătat că pot învăța să adopte o

atitudine mai detașată și mai rațională față de credințele lor psihotice și față de vocile pe care le aud, învățând să le vadă nu ca niște divinități atotputernice, ci doar ca pe niște gânduri pe care ei sunt liberi să le asculte sau nu. Aceasta pare să fie în acord cu sugestia lui Epictet că avem întotdeauna (sau aproape întotdeauna) posibilitatea de-a alege cum să reacționăm față de gândurile și credințele noastre. Vezi, de exemplu, www.hearing-voices.org. Vezi și *Schizophrenia: Cognitive Theory, Research and Therapy* de Aaron Beck *et al.*, pentru o abordare cognitivă a psihozei.

42. *US Army Leadership Manual FM* 6-22.

3. Musonius Rufus și arta exercițiului practic

1. Epictet, *Discursuri.*
2. Acesta și următoarele citate din Musonius Rufus, „On Training", *Lectures and Sayings.*
3. Iamblichus, *Life of Pythagoras.*
4. Citat după *The Greeks* de HDF Kitto.
5. Plutarch, „Viața lui Licurg", *Vieți paralele.*
6. Lucius Annaeus Seneca, „On Anger", *Essays.*
7. Epictet, *Discourses.*
8. Edward Gibbon, *The History of the Decline and Fall of the Roman Empire.*
9. James Pennebaker, *The Secret Life of Pronouns.*
10. Vezi, de exemplu, Epistola Sfântului Pavel către Efeseni: „Luptați-vă nu cu carnea și cu sângele, ci cu regatele, puterile și domnitorii întunericului din această lume, împotriviți-vă ticăloșiei spirituale aflate la putere".
11. Vezi, de exemplu, *Călugărița*, a lui Denis Diderot, sau *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation* de Jeremy Bentham.
12. Walter Mischel și Ozlem Ayduk, „Will-Power in a Cognitive Affective Processing System: The Dynamics of Delay of

Gratification", Capitolul 5 din *Handbook of Self-Regulation*, editat de Kathleen Vohs și Roy Baumeister.

13. Pentru corelația dintre autocontrol și succesul în viață, vezi Moffitt *et al.*, „A gradient of childhood self-control predicts health, wealth and public safety", PNAS, 24 ianuarie 2011; și, de asemenea, Vohs, Finkenauer și Baumeister, „The Sum of Friends' and Lovers' Self-Control Scores Predicts Relationship Quality", *Social Psychological and Personality Science*, 24 septembrie 2010.
14. Albert Bandura și Daniel Cervone, „Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 45(5), nr. 11/1983.
15. David Eagleman, *Incognito: The Secret Lives of the Brain.*
16. Roy F. Baumeister, Dianne M. Tice and Mark Muraven, „Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strenght Through Repeated Exercise", *Journal of Social Psychology*, Vol. 139, 1999.
17. Vezi www.quantifiedself.com.
18. Tim Ferriss, *The Four-Hour Body*.
19. Xenophon, *Memorabilia of Socrates.*
20. *Ibid.*
21. Citat în Jules Evans, „Teaching happiness: the classes in happiness that are helping our children", *The Times*, 18 februarie 2008.
22. Fraza provine din poemul „If" de Rudyard Kipling.
23. Lord Robert Baden Powell, *Scouting for Boys.*
24. Lord Robert Baden Powell, *Life's Snags and How to Meet Them.*
25. Lord Robert Baden Powell, *Rovering to Success.*
26. Vezi http://www.defense.gov/speeches/speech.aspx?speechid=1494.
27. Epictet, *Discursuri*.

4. Seneca și arta de a struni speranțele

1. Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius*.
2. T. S. Eliot, „Shakespeare and the Stoicism of Seneca", *Selected Essays*.
3. Vezi, de exemplu, Nicholas A. Christakis și James H. Fowler, *Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives*.
4. Lucius Annaeus Seneca, „On Anger", *Essays*.
5. *Ibid.*
6. *Ibid.*
7. Lucius Annaeus Seneca, „Consolation to Marcia", *Essays*.
8. Lucius Annaeus Seneca, „On Anger", *Essays*.
9. Lucius Annaeus Seneca, „On Providence", *Essays*.
10. Pentru mai multe despre cursul maiorului Jarrett despre tăria spirituală, vezi http://www.resilience.army.mil/MRTfacilitators.html. Se poate vedea și un material video cu el vorbind despre curs pe website-ul meu www.julesevans.net.
11. Puteți vedea o înregistrare video a evenimentului pe www.julesevans.net.
12. Vezi eseul lui Matthew Arnold, „Marcus Aurelius".
13. Wen menționează atracția față de *Meditațiile* lui Aurelius într-un interviu cu Fareed Zakaria pe CNN, 29 septembrie 2008.
14. Martha C. Nussbaum, *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*.

5. Lecția de prânz: Epicur și arta de a savura clipa

1. Tom Hodgkinson, *How to Be Free*.
2. *Ibid.*
3. Acest citat și toate cele care urmează din Epicur sunt extrase din *Letters and Collected Sayings*.

4. Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius.*
5. Alan Watts, *Alan Watts Teaches Meditation.*
6. De fapt, *Humanist Bible* de A.C. Grayling se inspiră cu lejeritate din Lucretius în capitolele de început.
7. Citatele din Lucretius sunt luate din frumoasa traducere a lui A.E. Stallings, din ediția Penguin Classics.
8. Citește interviul meu cu Greenblatt pe www.julesevans.net.
9. Eseul lui De Botton despre Școala Vieții se găsește în *Idler*, 42: Smash the System.
10. Scrisorile lui Jefferson conțin mai multe declarații de epicurianism; de exemplu, într-o scrisoare către William Short din 31 octombrie 1819, a scris: „Și eu sunt epicurian. Consider că doctrinele autentice ale lui Epicur (nu cele ce-i sunt atribuite) conțin tot ceea ce Grecia și Roma ne-au lăsat rațional în filosofia morală".
11. În legătură cu pasiunea lui Christopher Hitchens față de epicurianism, vezi, de exemplu: http://www.slate.com/articles/news_and_politics/fighting_words/2007/12/bah_hanukkah.html.
12. Jeremy Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation.*
13. Studentul lui Bentham, John Stuart Mill, a fost mai nuanțat în definiția sa a utilității și a crezut că accentul epicurian pe senzațiile de plăcere ar putea să fie combinat cu o idee mai aristotelică, conform căreia unele forme de plăcere sunt mai înalte și calitativ mai bune decât altele - deși aceasta, firește, ne readuce la întrebarea: „Mai înalte în opinia cui?" Vezi utilitarismul lui Mill pentru discuția acestei probleme. Lord Layard crede că Mill ar fi trebuit să se țină mai aproape de ortodoxia benthamită.
14. Layard a anunțat o „nouă spiritualitate seculară" într-o conferință ținută la RSA [*Royal Society for the Encouragement of*

Arts, Manufacture, and Commerce], pe care o puteți asculta aici: http://www.thersa.org/events/udio-and-past-events/2011/happiness-new-lessons.

15. Mauss *et al.*, „Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness", *Emotion*, 2010.
16. La Conferința Consiliului Franco-Britanic, „Beyond GDP", 2 februarie 2011.
17. La evenimentul RSA menționat mai sus.
18. Vezi C. Daniel Batson, *Altruism in Humans*, pentru o excelentă explorare a acestui subiect.
19. Discuția a avut loc cu ocazia RSA, putând fi ascultată la linkul de mai sus.
20. John Stuart Mill, *Bentham*.
21. Unele dintre cele mai „semnificative" experiențe pe care le are de oferit viața presupun suferința: strângerea de inimă pe care o simțim pentru copiii noștri (ca să nu mai pomenim grija și oboseala grijii față de ei); ori suferința îndrăgostirii. Lucretius ne avertizează că amorul sexual implică multă anxietate și frustrare. Dar eu le prefer unei vieți anoste de netulburată autosuficiență.
22. Augustus Deaton, „The Financial Crisis and the Well-Being of Americans", *Hicks Lecture*, Oxford, 16 mai 2011.
23. Citat din discursul lui Layard la conferința Consiliului Franco-Britanic, Beyond GDP, 2 februarie 2011.
24. Mașina de fericire a lui Nozick, sau „mașina experiențială" după cum a numit-o el, este menționată în cartea lui din 1974, *Anarchy, State and Utopia*, deși ea fusese pomenită anterior în literatura de science fiction, precum *Minunata lume nouă* de Aldous Huxley, *Do Androids Dream of Electric Sheep?* de Philip K. Dick sau *Sleeper* de Woody Allen.

6. Heraclit și arta contemplației cosmice

1. Puteți asculta interviul meu cu Mitchell pe www.julesevans.net
2. În splendidul serial TV al lui Sagan, *Cosmos: A Personal Voyage*, pe care îl puteți urmări pe YouTube.
3. Trebuie să spun că interpretarea filosofiei lui Heraclit pe care am avansat-o îmi aparține și că unuii cărturari cred că Heraclit era mult mai pesimist în ceea ce privește capacitatea umană de „ a cunoaște" Logosul.
4. Epictet, *Discursuri.*
5. Pierre Hadot, *Philosophy As a Way of Life.*
6. Marcus Aurelius, *Meditații.*
7. Stephen Hawking și Leonard Mlodinow, *The Great Design.* Unele citate din Q&A cu Hawking din *The Guardian*, 15 mai 2011.
8. Vezi Thomas Huxley, *On the Hypothesis that Animals Are Automata, and its History*; Anthony R. Cashmore, *The Lucretian Swerve: The Biological Basis of Human Behaviour and the Criminal Justice System*; Francis Crick, *The Astonishing Hypothesis.*
9. Pentru o explicație funcționalistă a conștiinței umane, vezi Hilary Putnam, *Minds and Machines*; și Roy F. Baumeister, E. J. Masicampo și Kathleen Vohs, *Do Conscious Thoughts Cause Behaviour.* Vezi și critica funcționalismului, enunțată de către Roger Penrose în *The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics.*
10. Roger Penrose, *The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics.*
11. Vezi articolul lui Stephen Jay Gould, „The Spandrels of San Marco and the Panglossian Paradigm", și dezbaterea sa extinsă privind conștiința cu funcționalistul Steven Pinker.
12. Vezi celebra concluzie a cărții lui Dawkins, *The Selfish Gene.* „Suntem construiți ca mașini ale genelor și culturalizați ca

mașini ale memelor, dar noi avem puterea de a ne răzvrăti împotriva creatorilor noștri. Numai noi, pe Pământ, ne putem răscula împotriva tiraniei replicatorilor egoiști." Vezi și programul lui Dawkins din 2006 pentru Discovery Science, *The Big Question.*

13. Asupra dificilei probleme a conștiinței, vezi David Chalmers, *The Conscious Mind.* În ceea ce privește diversele teorii ale conștiinței adoptate de către William James, vezi W.E. Cooper, „William James' Theory of Mind", *Journal of the History of Philosophy*, 28 (4), pp. 571-593. Vezi și Thomas Nagel, „Panpsychism", *Mortal Questions*; Galen Strawson, „The Self", *Journal of Consciousness Studies*, 4 (5/6), pp. 405-428; Alfred North Whitehead, *Process and Reality: An Essay in Cosmology.* Despre principiul antropic, vezi eseul lui Bernard Carr și Martin Rees, „The Anthropic Principle and the Structure of the Physical World".
14. Vezi Stephen Newmyer, *Animals, Rights and Reason in Plutarch and Modern Ethics.*
15. Asupra chestiunii de ce se joacă animalele, vezi fascinanta lucrare a Lindei Sharp de la University of Stellenbosch. Rezumatul se găsește aici: http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/2011/05/17/so-you-think-you-know-why-animals-play/.
16. 16. Carl Sagan, *Cosmos: A Personal Voyage.*

7. Pitagora și arta memorizării și incantației

1. Epictet, *Discursuri.*
2. Lucius Annaeus Seneca, „On Benefits", *Essays.*
3. Plutarch, „On Contentedness of Mind", *Moralia.*
4. Justus Lipsius, *Second Book of Constancy.*
5. Puteți vedea unele dintre aceste tatuaje filosofice pe www.julesevans.net.
6. Bertrand Russell, *A History of Western Philosophy.*

7. Emile Coué, *My Method*.
8. Epictet, *Discursuri*.
9. Iamblichus, *Life of Pythagoras*.
10. Istoria directorului general al centrului de sănătate mintală este relatată de către Richard Layard și este citată într-un articol din Guardian, de Darian Leader: http://www.guardian.co.uk/science/2008/sep/09/psychology.humanbehaviour.
11. *Ibid.*
12. Marcus Aurelius, *Meditații*.
13. Albert Ellis, *The Road to Tolerance: The Philosophy of Rational Emotive Behaviour Therapy*.
14. Citat în James C. Collins, *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap... And Others Don't*.

8. Scepticii și arta cultivării îndoielii

1. Adam Curtis, *The Century of the Self*, episodul 3: „There is a Policeman Inside All Our Heads, He Must Be Destroyed".
2. Ca să vă faceți o idee despre cât de mare era „est" în anii 1970, accesați http://www.erhardseminarstraining.com/
3. Tom Wolfe a scris despre mișcarea „est" în eseul său „Deceniul Eului și cea de-a Treia Mare Deșteptare": „Mesajul era destul de simplu. Este sintetizat în această idee: «Să vorbim despre Mine». Indiferent dacă ai reușit sau nu să-ți reînnoiești personalitatea în decursul sesiunilor de confruntare, ți-ai concentrat în fine atenția și energiile asupra celui mai fascinant subiect din lume: Eu. Nu numai atât, ci îți desfășori Eul pe scenă, în fața unei audiențe reale. Populara mișcare «est» a reușit să facă asta cu mare rafinament... închipuie-ți numai... viața mea devenind o dramă cu semnificație universală... analizată, precum viața lui Hamlet, din punctul de vedere a ceea ce înseamnă ea pentru restul omenirii..."
4. Landmark îmi spune: „Ori de câte ori un lider de program sesizează că vreun participant trece prin experiența a ceea ce

ar putea să fie o problemă medicală sau de sănătate mintală, liderul de program recomandă imediat ca individul să consulte imediat un medic sau un psihiatru profesionist".

5. Vezi David A. Clark și Aaron Beck, *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioural Solution*: „Dezvoltarea unei atitudini «interogative» sau sceptice față de gândul tău anxios inițial... este un element-cheie în terapia cognitivă".
6. Documentarul se numește *Voyage au pays des nouveaux gourous* și a fost prezentat la *Pièces à Conviction* pe 24 mai 2004.
7. Jurnalistica lui Jon Ronson privind uzul și abuzul de psihiatrie este un alt bun exemplu al acestui gen mai riguros de scepticism. Vezi, de exemplu, cartea sa, *The Psychopath Test: A Journey Through the Madness Industry*.
8. Elizabeth Loftus și Katherine Ketcham, *The Myth or Repressed Memory: False Memories and Allegations of Sexual Abuse*.

9. Diogene și arta anarhiei

1. Acest citat și toate câte mai urmează din Diogene și din alți cinici din lumea antică sunt extrase din Diogenes Laertios, *Viețile filosofilor*.
2. Jules Evans, „Albert Ellis: A Modern Diogenes", *Prospect Magazine*, august 2007.
3. http://www.people.com/people/archive/article/0,,20059903,00.html.
4. Vezi conferința TED a lui Jackson: http://www.youtube.com/watch?v=NZsp_Ed=2Xk.
5. Bernard Mandeville, *The Fable of the Bees: or, Private Vices, Public Benefits*.
6. Epictet, *Discursuri*.
7. Vezi Lovejoy *et al.*, *Primitivism and Related Ideas in Antiquity*.
8. Charles Dickens, *Barnaby Rudge: A Tale of the Riots of Eighty*.

9. James Chanos a vorbit despre admirația sa față de Diogene într-un discurs ținut la Hellenic American Bankers Association în 2010.
10. Noul Testament, 1 Corintieni 4:13.
11. Epitetul vine de la Voltaire, citat în Maurice William Cranston, *The Noble Savage: Jean-Jacques Rousseau, 1754-1762.*
12. Jean-Jacques Rousseau, *Discourse on Inequality.*
13. Henry David Thoreau, *Walden, or, Life in the Woods.*
14. Vezi, de exemplu, *The Society of Spectacle* de Guy Debords.
15. Susanne Elizabeth Shawyer, *Radical street theatre and the Yippie legacy: A performance history of the Youth International Party*, 1967-1968.
16. Derek Wall, *Earth First! and the Anti-Roads Movement: Radical Environmentalism and Comparative Social Movements.*
17. Adam Curtis, *The Century of the Self*, episodul 3: „There is a Policeman Inside All Our Heads, He Must Be Destroyed".
18. Cântecul provine, firește, din *Mizerabilii*, un musical despre revolta studenților parizieni din 1832.
19. William Wordsworth, *The Prelude* (versiunea din 1805).

10. Platon și arta dreptății

1. http://www.meetup.com/platonism/members/6910692.
2. Vezi recomandările de lecturi suplimentare pentru acest capitol pentru mai multe surse privind șamanismul.
3. Vezi *History of Greek Philosophy*, de W.K. C. Guthrie, vol. III: „The Fifth Century Enlightenment".
4. Despre ascensiunea sofiștilor, vezi Eric Havelock, *The Liberal Temper in Greek Politics.*
5. Teoria platonică triunitariană a psihicului este explicată în *Republica.* Pentru teoria lui Paul MacLean despre creierul triunitar, vezi cartea sa, *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions.*

6. Vezi Alasdair C. MacIntyre, *The Unconscious: A Conceptual Analysis*. În viziunea lui Platon, inconştientul nu era pur animalic şi primitiv, aşa cum credea Sigmund Freud. Platon socotea că uneori sinele nostru divin ne trimite mesaje prin inconştient pe calea visului, aşa cum a sugerat mai târziu Carl Jung. Psihologia jungiană datorează mult filosofiei eline, îndeosebi lui Platon, şi ar fi interesant de făcut o sinteză a sa cu terapia cognitivă, căreia îi lipseşte o teorie despre semnificaţia sau rolul viselor.
7. Ideile şi citatele din acest paragraf provin din Republica.
8. Platon, *Republica*: „... în sufletul unui individ există o parte mai bună şi una mai rea. Atunci când partea natural mai bună este stăpână pe cea rea, e ceea ce se înţelege prin «stăpân pe sine»... Dar atunci când, urmare a relei creşteri sau a unui rău anturaj, elementul mai bun, care este mai anemic, este copleşit de masa elementului mai rău... [un ins se numeşte] sclavul sinelui său, nedisciplinat".
9. Platon discută cel mai frumos iubirea şi ascensiunea sufletului în *Phaedrus*, *Symposion* şi *Phaedo*.
10. Parabola peşterii este din *Republica*.
11. Vezi, de exemplu, dispreţul lui Callicles faţă de filosofi în *Gorgias* de Platon.
12. Citatul este din *Scrisoarea a şaptea*, de care savanţii nu sunt siguri dacă i se poate atribui lui Platon.
13. Acest citat şi cele care urmează provin din *Republica*.
14. Vezi, de exemplu, *Phaedo* de Platon: „Nu vreau să spun că descrierea [vieţii de apoi] pe care am prezentat-o este pe deplin adevărată – un om rezonabil cu greu ar susţine aşa ceva. Dar eu spun că, în măsura în care se dovedeşte că sufletul este nemuritor, el poate îndrăzni să creadă a nu fi nepotrivit sau nedemn să creadă că ceva de acest gen este adevărat".

15. Vezi îndeosebi sir Karl Popper, *Societatea deschisă și dușmanii săi.*
16. Raportul independent Townend asupra abuzurilor din cele două școli este accesibil online: http://www.iirep.com/Report/report.htm.
17. Directorul școlii de băieți în perioada când au avut loc aceste abuzuri, Nicholas Debenham, care odată, pentru nesupunere, a bătut cu varga două clase întregi în drumul copiilor spre bazinul de înot, a revenit recent la SES pentru a ține o conferință având ca temă „Lumea, Carnea și Diavolul".

11. Plutarh și arta eroismului

1. Experimentele originale Bobo doll sunt descrise în articolul din 1961 al lui Bandura și Ross, „Transmission of aggession through imitation of aggressive models", în *Journal of Abnormal and Social Psychology*, nr. 63, pp. 575-582.
2. Plutarch, „On Moral Virtue", *Moralia.*
3. Plutarch, „The Education of Children", *Moralia* (paternitatea lui Plutarh a acestui eseu este disputată de mulți savanți: nu sunt un expert, dar sugerez că, în primul rând, este în sine un eseu foarte interesant și, în al doilea rând, că este în acord cu teoria educațională a lui Plutarh și cu accentul pus de el pe forța emulației și a deprinderii, așa cum sunt exprimate în Vieți și în eseuri precum „On Moral Virtue".).
4. *Ibid.*
5. O sursă valoroasă pentru impactul economic, social și emoțional al tații absenți este site-ul US National Fatherhood Initiative, http://www.fatherhood.org, de unde au fost extrase următoarele date statistice: conform US Census Bureau din 2002, există o probabilitate de cinci ori mai mare ca acei copii din familiile lipsite de tați să trăiască sub limita de sărăcie. O anchetă din 2002 a Departamentului de Justiție a constatat că

39% dintre deținuți au crescut în familii monoparentale, susținute de mame necăsătorite. Este cu 120% mai probabil ca acei copii crescuți în familii monoparentale să sufere o formă oarecare de abuz, conform unui raport din 1996 emis de US Department of Health and Human Services. Este, de asemenea, de două ori mai probabil ca minorii fără tată să abandoneze școala, conform unui raport din 1993 emis de US Department of Health and Human Services. Asta nu înseamnă o critică la adresa mamelor, frecvent părăsite de niște tați iresponsabili, și nu vreau să neg faptul că, în numeroase cazuri, tinerii sunt crescuți excepțional de bine de către mame singure.

6. Acest citat și următoarele sunt extrase din *Lives of the Noble Greeks and Romans, or Parallel Lives* de Plutarh.
7. Niccolò Machiavelli, *Principele.*
8. Interviu din *New Statesman*, 6 aprilie 2011.
9. Martin Gilbert, *Continue to Pester, Nag and Bite: Churchill's War Leadership.*
10. Plutarch, „On the Fortune of the Virtue of Alexander the Great", *Moralia.*
11. Poate că exemplul clasic de nesăbuință spectaculoasă a unui erou al Imperiului Britanic este Charles George Gordon, supranumit în diverse feluri, drept „Chinese Gordon", „Gordon of Khartoum" și „Gordon Pasha". Gordon a exemplificat curajul și slăbiciunea pentru haine fanteziste a eroului englez din epoca imperială.
12. Zimbardo descrie Stanford Prison Experiment în *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil.* Puteți asculta un interviu cu Zimbardo despre acest experiment și despre noul său *Heroic Imagination Project* pe website-ul meu.
13. Vezi www.heroicimagination.org.
14. Pentru un exemplu de revitalizare a istoriei plutarhiene, vezi cartea lui John McCain, *Character is Destiny: Inspiring Stories*

Every Young Person Should Know and Every Adult Should Remember, care descrie tăria de caracter prin portrete istorice.

12. Aristotel și arta împlinirii

1. Această idee este frumos redată în relatarea lui Patrick Leigh Fermor a voiajului său din tinerețe prin Europa, *A Time of Gifts*. Diferența dintre un turist și un pelerin, mi-a spus odată cineva, este că turistul se mișcă printr-o economie de piață, pe când pelerinul se mișcă printr-o economie de dar. În acel sens, călătoria lui Leigh Fermor a fost un pelerinaj laic.
2. Plutarch, „On the Fortune of the Virtue of Alexander the Great", *Moralia*.
3. Vezi edge.org 15 martie 2011 httP://edge.org/3rd_culture/leroi11/leroi11_index.html.
4. Vezi Ryan, Huta și Deci, „Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia", *Journal of Happiness Studies*, nr. 9/2008, pp. 139-170. Teoria autodeterminării, elaborată de către Deci și Ryan, a influențat puternic, de asemenea, două cărți recente: *Drive: Ce anume ne motivează cu adevărat* (Publica, 2011) de Daniel Pink și *Here Comes Everybody: The Power of Organising Without Organisations* de Clark Skirky.
5. Robert Nozick, *Anarchy, State and Utopia*.
6. Sir Isaiah Berli , *Two Concepts of Liberty*.
7. Aici mă gândesc mai ales la operele lui Michel Foucault, deși e de notat că însuși Foucault s-a îndepărtat, în cele din urmă, de o analiză nietzscheană a puterii guvernamentale și s-a orientat spre o cercetare a guvernării sinelui în eticile elenistice – vezi lucrări târzii precum *The Care of the Self* (volumul 3 din a sa *History of Sexuality*). Ceea ce el nu a avut timp să cerceteze, din păcate, a fost dacă sau cum o astfel de etică

poate fi o practică comunitară sau chiar una politică, mai degrabă decât un demers individual.

8. Vezi *After Virtue* de Alasdair MacIntyre și *The Closing of the American Mind* de Allan Bloom, mai puțin credibilă, dar nu mai puțin interesantă din punct de vedere istoric.
9. Vezi, de exemplu, Martha C. Nussbaum, „Aristotelian Social Democracy", în *Liberalism and the Good*; și Michael Sandel, *Justice: What's the Right Thing to Do?*
10. Richard Reeves și Jen Lexmond, *Building Character* (Demos pamphlet).
11. Mary Riddell, „Can Ed Miliband find an antidote to the politics of fear and loathing", *Telegraph*, 10 ianuarie 2011.
12. Vezi conferința lui Charles Seaford, „The Benthamites versus the Aristotelians", pe canalul meu de pe YouTube. http://www.youtube.com/watch?v=zmU9voPPAYk.
13. Martin Seligman și Christopher Peterson au susținut că psihologia pozitivă este „știința socială echivalentă cu etica virtuții". Vezi cartea lor, *Character Strenghts and Virtues: A Handbook and Classification.*
14. Jules Evans, „Teaching happiness: the classes in happiness that are helping our children", *The Times*, 18 februarie 2008.
15. Vezi lucrarea lui Martin Seligman *Authentic Happiness, and Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.*
16. Vezi cuvântarea lui prezidențială din 1998 către American Psychological Association: http://www.ppc.sas.upenn.edu/aparep98.htm.
17. Tony Hsieh, *Cum să livrezi fericire* (Publica, 2011).
18. Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.*
19. http://www.actionforhappiness.org/news/happiness-a-message-to-world-leaders.

20. http://www.ppc.sas.upenn.edu/faqs.htm.
21. Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.*
22. Martin Seligman, *Learned Optimism.*
23. Vezi Countdown cu Keith Olbermann, MSNBC, 6 ianuarie 2011. http://www.youtube.com/watch?v=GNfBPXi5rUA.
24. http://www.wellingtoncollege.org.uk/news-archive/archive/happiness-school-launches-10-point-well-being-programme-for-all.
25. A susținut această idee într-o expunere la RSA, 6 iulie 2011. http://www.thersa.org/events/audio-and-pastevents/2011/flourish.
26. Jean Vanier, *Becoming Human.*

Ceremonia de absolvire: Socrate despre arta plecării din lume

1. Platon, *Phaedo.*
2. Lucius Annaeus Seneca, „On the Shortness of Life".
3. Marcus Aurelius, *Meditații.*
4. Adam Smith, *Letter to William Strahan.*
5. Discurs la conferința Help for Hospices din 2010. Vezi și pamfletul Demos scris în colaborare cu Jake Garber, Dying for Change.
6. Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius.*
7. Publius Cornelius Tacitus, *Annals.*
8. Marcus Aurelius, *Meditații.*
9. Alexander Murray, *Suicide in the Middle Ages: The Curse on Self-Murder.*
10. O excepție este filosoful ateu A.J. Ayer, remarcabil de candid în legătură cu experiența lui aflată la granița dintre viață și moarte.

Apendice 1:
Este Socrate hiperoptimist în ceea ce privește rațiunea umană?

1. Dintr-o expunere a lui Kahneman la LSE. Vezi o transcriere pe website-ul meu, www.julesevans.net.

Apendice 2:
Tradiția socratică și tradiții filosofice nonoccidentale

1. Bruno Cayoun, *Mindfulness-integrated CBT: Principles and Practices.*
2. Parabola lui Iisus despre constructorii înțelepți și cei nebuni se găsește în Matei /:24-7 și în Luca 6:46-9.

Apendice 3:
Socrate și Dionysos

1. Ideea tradiției dionisiace este structurată în teoria lui sir Isaiah Berlin privind tradiția iraționalistă sau antiiluministă din gândirea occidentală, așa cum o expune în eseul său „The Magus of the North".
2. Menționat în Friedrich Nietzsche, *The Birth of Tragedy Out of the Spirit of Music.*
3. Platon, *Phaedo.*

Lecturi suplimentare

1. Apelul de dimineață: Socrate și arta de a filosofa pe stradă

Puteți găsi localuri Socrates Café pe http://socratescafe.meetup.com

Philosophy in Pubs, la http://www.philosophyinpubs.org.uk

The London Philosophy Club, la http://www.londonphilosophyclub.com

Și The School of Life, la http://www.theschooloflife.com

În legătură cu Socrate, sursele primare sunt *Dialogurile* lui Platon și *Memorabilia* de Xenophon. Ambele sunt disponibile gratuit online, în traducerile lui Benjamin Jowett, respectiv Edward Bysshe. O bună sursă secundară despre Socrate este capitolul despre Socrate din *History of Greek Philosophy* de W.K.C. Guthrie. Două agreabile cărți recente sunt *The Hemlock Cup: Socrates* de Bettany Hughes și *Socrates: A Man for Our Time* de Paul Johnson.

Pentru critica raționalismului socratic, vezi *The Birth of Tragedy from the Spirit of Music* de Friedrich Nietzsche, *Ethics and the Limits of Philosophy* de Bernard Williams; și, din perspectivă psihologică, *Gândire rapidă, gândire lentă* (Publica, 2012) de Daniel Kahneman și *The Automaticity of Everyday Life* de John Bargh și Robert Wyer.

Pentru o critică psihologică a teoriei cognitive a emoțiilor, vezi *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain* de Antonio Damasio; și pentru o replică filosofică, vezi *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions* de Martha C. Nussbaum.

Pentru o introducere în TCC, patru cărți excelente sunt *A Guide to Rational Living* de Albert Ellis; *Depression: Causes and Treatments* și *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* de Aaron Beck; și *Feeling Good: The New Mood Theory* de David Burns. Există numeroase cărți și cursuri de TCC, scrise pentru dezvoltare personală în tratarea anumitor tulburări emoționale specifice, inclusiv cursul audio care mi-a fost și mie de ajutor, *Overcoming Social Anxiety: Step-by-Step* de dr. Thomas Richards.

Despre rădăcinile filosofice ale TCC, cea mai bună carte este *The Philosophy of TCC* de Donald Robertson. Mai general, trei cărți excelente despre filosofia antică și terapie sunt *Philosophy as a Way of Life* de Pierre Hadot; *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* de Martha C. Nussbaum; și *Consolations of Philosophy* de Alain de Botton. *Philosophy as Therapeia*, o colecție de eseuri academice editată de Clare Carlisle și Jonathan Ganeri este, de asemenea, foarte bună. Despre mișcarea de consiliere filosofică, recomand *Plato Not Prozac* de Lou Marinoff, *Wise Therapy* de Tim LeBon și *Philosophical Counseling: Theory and Practice* de Peter Raabe. Pentru mai multe despre mișcarea Socrates Café, citiți *Socrates Café: A Fresh Taste of Philosophy* de Christopher Phillips.

Cele mai cunoscute cărți despre psihologia pozitivă sunt *Flourish; A Visionary New Understanding of Happiness* și *Happiness and Well-Being* de Martin Seligman; și *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* de Jonathan Haidt. Pentru o bună critică filosofică a psihologiei pozitive, vezi *Well-Being* de Mark Vernon și eseul „Who Is the Happy Warrior? Philosophy Poses Questions to Psychology" de Martha C. Nussbaum, care este accesibil online. Vezi

și articolul din 2010 al lui Kristjan Kristjansson din *Review of General Psychology*, „Positive Psychology, Happiness, and Virtue: The Troublesome Conceptual Issues". În ceea ce privește măsurarea bunei-viețuiri, am fost ajutat de activitatea Fundația Noii Economii, îndeosebi de raportul lor din 2011 „Human Well-Being and Priorities for Economic Policy-Makers" și de *The Happiness Manifesto* de Nic Marks. În legătură cu diferitele modalități de definire a bunei-viețuiri și importanța reflecției morale și alegerii, vezi *The Idea of Justice* de Amartya Sen. Interesul meu față de politicile de bună-viețuire a fost stârnit mai întâi de un pamflet Demos din 2009, intitulat *The Good Life*, pe care îl puteți descărca de aici: http://www.demos.co.uk/publications/goodlife. Vezi și două critici fervente ale politicilor de bună-viețuire: *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End* de James L. Nolan Jr. și *The Dangerous Rise of Therapeutic Education* de Kathryn Ecclestone. Pentru ultimele evoluții în politica de bună-viețuire, vezi blogul meu.

Sesiunea de dimineață: Războinicii virtuții

Puteți să găsiți și alți stoici, să vă înscrieți pentru un buletin de știri lunar și chiar să primiți educație stoică pe adresa www.newstoa.com.

O listă stoică de e-mailuri este http://groups.yahoo.com/group/stoics/.

Există un grup stoic considerabil pe Facebook. Merită să vizitați și http://www.wku.edu/-jan.garrett/stoa.

http://www.thestoiclife.org

http://www.biblio.org/stoicism/

Puteți viziona o expunere video a lui Thomas Jarrett, precum și unele dintre expunerile mele despre stoicism și versiuni text complete ale

interviurilor cu mulți dintre oamenii intervievați în această sesiune, la www.julesevans.net.

Toate textele originale ale stoicismului sunt accesibile gratuit online: *Discursuri* de Epictet și *Meditații* de Marcus Aurelius, ambele traduse de către George Long; *Essays and Moral Letters to Lucius* de Seneca, traduse de către John W. Basore; și *Lectures de Musonius Rufus*, traduse de către Cora E. Lutz. O altă sursă importantă pentru începuturile stoicismului este *Lives of the Eminent Philosophers* de Diogenes Laertius, accesibilă online în traducerea lui C. D. Yonge.

Bunele explorări academice ale stoicismului includ *The Hellenistic Philosophers* de A.A. Long și David Sedley; *Problems in Stoicism și Stoic Studies* de A.A. Long; *Stoicism and Emotion* de Margaret Graver; *Emotion and Peace of Mind* de Richard Sorabji; *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* de Pierre Hadot; și *The Cambridge Companion to the Stoics*, editată de Brad Inwood. Pentru o încercare de construcție a unui stoicism modern, citiți *A New Stoicism* de Lawrence C. Beckker. Pentru o introducere mai accesibilă în stoicism, încercați *Stoicism* de John Sellars, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* de William B. Irvine; *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* de A. A. Long; și *Everything Has Two Handles: The Stoic's Guide to the Art of Living* de Ronald Pies.

Despre cultura spartană, am citit cu plăcere cartea lui Paul Cartledge, *The Spartans: The World of the Warrior-Heroes of Ancient Greece*, precum și scrierile lui Plutarh despre Sparta. Puteți afla mai multe despre utilizarea stoicismului de către Chris Brennan în US Fire Service din cartea lui, *The Combat Position: Achieving Firefighter Readiness.*

5. Lecția de prânz: Epicur și arta de a savura clipa

Vă puteți alătura mișcării pentru fericire globală pe www.actionforhappiness.org; și pe www.deliveringhappiness.com.

Grupurile epicuriene de întrunire se găsesc la http://epicureans.meetup.com/.

Resurse utile pentru a vă face amici epicurieni se găsesc la www.epicurus.net/ și www.epicurus.info.

Website-ul Academiei Idler este www.idler.co.uk/academy.

Iar website-ul School of Life este www.theschooloflife.com.

Principal Doctrines ale lui Epicur, traduse de Robert Drew Hicks, sunt accesibile online. La fel, mai multe traduceri în versuri și proză ale operei lui Lucretius, *On the Nature of Things* și *Odes de Horatius*. În explorările academice ale epicurianismului, mi-au fost de ajutor *The Hellenistic Philosophers* de David Sedley și A.A. Long; *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* de Martha C. Nussbaum; *The Cambridge Companion to Epicurus*, editată de James Warren; și, în legătură cu Lucretius, *Swerve: How the World Became Modern* de Stephen Greenblatt. Pentru o abordare mai contemporană a epicurianismului, încercați *How to Be Free* de Tom Hodgkinson, *Consolations of Philosophy* de Alain de Botton și interesanta și emoționanta istorie a lui Havi Carel, relatată în *Illness: The Cry of the Flesh*. Puteți citi interviurile mele cu Stephen Greenblatt, Tom Hodgkinson și Havi Carel pe website-ul meu.

În ceea ce privește „știința fericii", cititorul este răsfățat cu o mulțime de oferte. *Stumbling on Happiness* de Daniel Gilbert este foarte interesantă; la fel și *The Happiness Hypothesis* de Jonathan Haidt.

Happiness: Lessons from a New Science de Richard Layard este foarte influentă și, pentru cartea care l-a inspirat cel mai mult, citiți *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation* de Jeremy Bentham. Pentru o prezentare sclipitoare a istoriei obsesiilor noastre legate de fericire, citiți *Happiness: A History* de Derrin M. McMahon.

Prima sesiune de după-amiază: Mistici și sceptici

6. Heraclit și arta contemplației cosmice

Puteți viziona o înregistrare video a interviului meu cu Edgar Mitchell pe www.julesevans.net și afla mai multe despre Institute of Noetic Sciences la www.noetic.org. Pentru alte relatări ale experiențelor din spațiu ale astronauților, citiți *The Overview Effect: Space Exploration and Human Evolution* de Frank White sau vizionați frumosul documentar *In the Shadow of the Moon.*

Puteți găsi toate fragmentele păstrate din opera lui Heraclit *On Nature* pe site-ul intitulat adecvat www.heraclitusfragments.com. Pentru studiul academic al filosofilor presocratici, recomand *History of Greek Philosophy* de W. K. C. Guthrie, vol. 2: *The Pre-Socratic Tradition; The Pre-Socratic Philosophers* de Kirk, Raven și Schofield; și *Early Greek Science: Thales to Aristotle* de G. E. R. Lloyd. Pentru o prezentare mai accesibilă, recomand serialul *TV Cosmos: A Personal Voyage* de Carl Sagan, episodul al șaptelea referindu-se la presocratici. Pentru paralele între filosofia lui Heraclit și fizica cuantică, vezi *The Tao of Physics* de Fritjof Capra.

Pentru vederea de sus, sunt îndatorat lucrării lui Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life,* și, de asemenea, cărții *The Philosophy of CBT* de Donald Robertson. Puteți viziona pe website-ul meu un

interviu cu Donald despre vederea de sus. Pentru o celebră explorare a ideei de „conștiință cosmică", citiți *Cosmic Consciousness: A Study in the Evolution of the Human Mind* de Richard Maurice Bucke.

Studiile ce tratează conștiința reprezintă astăzi un domeniu imens, în care eu nu sunt expert, dar grupul meu filosofic a apreciat foarte mult *Conversations on Consciousness* de Susan Blackmore, care include interviuri cu mulți dintre gânditorii de frunte din domeniu. *The Mystery of Consciousness* de John Searle este, de asemenea, o investigație penetrantă a domeniului. Pentru două dintre figurile de prim-plan în acest domeniu, vezi *Consciousness Explained* de Daniel Dennett și, dintr-o perspectivă diferită, *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory* de David Chalmers. Pentru o dispută amicală între Stephen Hawking și Roger Penrose, vezi schimbul lor de idei în lucrarea lui Penrose, *The Large, the Small and the Human Mind*.

7. Pitagora și arta memorării și incantației

Există câteva portaluri de căutare a grupurilor pitagoriciene, pe care le puteți găsi aici: http://pythagoreans.meetup.com/.

Pentru o abordare modernă întru câtva cultică a pitagoreismului, verificați diferitele grupuri din toată lumea dedicate învățăturilor lui G.I. Gurdjieff.

Pentru o colecție de tatuaje cu maxime filosofice, vezi website-ul meu.

Puteți găsi toate biografiile și fragmentele lui Pitagora pe http://www.completepythagoras.net/

Eu am folosit *The Pythagorean Sourcebook and Library*, editată de Kenneth Sylvan Guthrie. O bună explorare academică a omului, a mitului și a mișcării filosofice este lucrarea lui Christoph Riedweg și Steven Rendall, *Pythagoras: His Life, Teaching and Influence*. În ceea ce privește maximele și tehnicile de memorare, îi sunt îndatorat lucrării lui Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*. În legătură cu teoriile lui

Émile Coué despre autosugestie mi-a fost de ajutor *The Philosophy of CTB* de Donald Robertson. Sunt sute de cărți disponibile pe tema legii atracției: dacă închideți ochii și chiar vă doriți, una dintre ele va apărea în mod magic în biblioteca voastră. Pentru o critică bună a Secretului, citiți *Smile or Die* de Barbara Ehrenreich (în Statele Unite se numește *Bright-Sided: How Positive Thinking is Undermining America*). Viceamiralul James Bond Stockdale a relatat această poveste remarcabilă în *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*.

8. Scepticii și arta cultivării îndoielii

Puteți viziona un material video pe care l-am făcut cu ocazia vizitei mele la The Amazing Meeting pe website-ul meu.

Există numeroase website-uri de intrat în legătură cu scepticii, inclusiv: The James Randi Educational Foundation: www.randi.org/ și Michael Shermer's www.skeptic.com.

Podcasturile sceptice includ: The Skeptics' Guide to the Universe: www.theskepticsguide.org/.

Skeptoid: www.skeptoid.org.

Skepticality: www.skepticality.com.

The Pod Delusion: www.poddelusion.co.uk.

Există 435 de grupuri sceptice în toată lumea: http://skeptics.meetup.com/.

Puteți găsi scepticii din Pub Movement din Marea Britanie aici: www.skeptic.org.uk/pub și mai există alți sceptici integrați mișcării în Pub din Australia, Noua Zeelandă, Statele Unite și, neîndoielnic, prin alte părți.

Outlines of Pyrrhonism de Sextus Empiricus este disponibilă online, ca și *Lives* de Diogenes Laertius despre viețile lui Pyrrho și Carneades. O bună introducere academică în scepticismul antic este *The*

Cambridge Companion to Ancient Scepticism, editată de Richard Bett. Mi-au fost de ajutor, ca de obicei, cartea lui David Sedley și A.A. Long, *The Hellenistic Philosophers,* și *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* de Martha C. Nussbaum. O scurtă și vie relatare a lumii filosofice sceptice este eseul lui David Hume „The Sceptic". O carte interesantă care face legătura între scepticismul antic și cel modern este *Doubt: A History* de Jennifer Michael Hecht. Printre cărțile moderne excelente despre scepticism se numără *The Demon-Haunted World: Science as a Candlein the Dark* de Carl Sagan; *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable* de Nassim Nicholas Taleb; *Gândire rapidă, gândire lentă* (Publica, 2012) de Daniel Kahneman; și *How We Believe: Science. Skepticism and the Search for God* de Michael Shermer. Mi-a plăcut, de asemenea, *The God Instinct: The Psychology of Souls, Destiny, and the Meaning of Life* de Jesse Bering. Pentru o abordare sceptică a dezvoltării personale, citiți *59 Seconds: Think a Little, Change a Lot* de Richard Wiseman.

Despre Werner Erhard, erhard seminars training și Landmark Forum, vedeți *Werner Erhard: The Transformation of a Man, the Founding of est* de William Warren Bartley; eseul lui Tom Wolfe, „The «Me» Generation and the Third Great Awwakening"; *A Secular Age* de Charles Taylor; și minunatul documentar al lui Adam Curtis, *The Century of the Self.*

Sesiunea de seară: Politica

9. Diogene și arta anarhiei

Nu pot spune dacă mișcarea Occupy va mai fi în curs de desfășurare atunci când veți citi cartea (nu au ocupat încă și Casa Albă?), dar o puteți urmări sau lua parte la ea urmărind aceste linkuri:

www.occupywallst.org

www.occupylsx.com

www.meetup.com/occupytogether/

Și pentru mișcarea de la care a pornit totul: www.adbusters.org.

Există, de asemenea, mai multe portaluri de contact pentru grupuri anarhiste din toată lumea: http://anarchy.meetup.com/.

Ca să fiți pregătiți pentru colaps, vizitați: http://collapsonomics.org/

Radio 4's In Our Time are a bună dezbatere despre cinism, aici: http://www.bbc.co.uk/programmes/p003k9js.

Puteți vedea unele dintre fotografiile mele de la Occupy London pe website-ul meu.

Cinicii au trăit mai mult decât au scris. Cea mai bună relatare a isprăvilor lor se găsește în *Lives of the Philosophers* de Diogenes Laertius, care este disponibilă online în traducerea lui C.D. Yonge. Printre lucrările academice despre cinici, mi-au plăcut, în mod deosebit, *The Cynics: The Cynic Movement in Antiquity and its Legacy* de R. Bracht Branham și Marie-Odile Goulet-Caze și *Primitivism and Related Ideas in Antiquity* de Lovejoy *et al.* Pentru o relatare a evoluției cinismului în epoca Iluminismului, citiți *The Cynic Enlightenment: Diogenes in the Salon* de Louisa Shea. Despre anarho-primitivism în epoca modernă, recomand *Against Civilisation: Readings and Reflections*, editată de John Zerzan; *Dark Mountain*, volumele unu și doi, editată de Paul Kingsnorth și Dougald Hine; și, dacă vă simțiți chiar militanți, *Endgame* de Derrick Jensen.

În legătură cu bruiajul cultural anarhist, citiți *Culture Jam: How to Reverse America's Suicidal Consumer Binge* – and *Why We Must* de Kalle Lasn; în legătură cu filosofia situaționistă, citiți *Revolution of Everyday Life* de Raoul Vaneigem; și, pentru o explorare a influenței

situaționismului asupra culturii punk, *Lipstick Traces: A Secret History of the Twentieth Century* de Greil Marcus. Iar pentru o sclipitoare abordare de ficțiune a situaționismului anarho-primitivist, citiți (sau vedeți filmul) *Fight Club* al lui Chuck Palahniuk. Despre lupta cu rușinea, vezi *How to Control Your Anxiety Before it Controls You* de Albert Ellis. Neil Ansell spune povestea pustniciei sale din dealurile Țării Galilor în *Deep Country: Five Years in the Welsh Hills.*

10. Platon și arta dreptății

Sunt publicate mai multe ediții ale *Dialogurilor* lui Platon. Eu am citat mai ales din traducerile din secolul al XVIII-lea ale lui Benjamin Jowett, care sunt disponibile gratuit online. Nu ducem lipsă de cărți academice consacrate lui Platon. Pentru acest capitol, mi-au fost de ajutor *A History of Greek Philosophy* de W.K.C. Guthrie; *Plato: Political Philosophy* de Malcolm Schofield, *Platonic Universe* de Gregory Vlastos, și *Plato and the Hero: Courage, Manliness and the Impersonal Good* de Angela Hobbs. Pentru o critică de-a dreptul dărâmătoare a autoritarismului platonician, citiți opera lui sir Karl Popper, *Societatea deschisă și dușmanii ei*; iar pentru o replică și o apărare, capitolul „Plato" din cartea lui Leo Strauss, *History of Political Philosophy*. Pentru readerări moderne și populare la Platon, citiți *Plato's Podcasts: The Ancients' Guide to Modern Living* de Mark Vernon; și *Plato not Prozac: Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems* de Lou Marinoff.

Internetul conține o mulțime de materiale excelente despre Platon, inclusiv mai multe analize academice ale operei sale, pe www.philosophybites.com/plato; YouTube conține materiale video de Miles Burnyeat, Leo Strauss, Allan Bloom și alții vorbind despre Platon; și puteți găsi portalul Alexander's Texan Platonists aici: http://www.meetup.com/platonism/.

Există multe materiale excelente despre neoplatonism pe website-ul International Society for Neoplatonic Studies, inclusiv traduceri

din Plotin, Damascius și alții, pe: http://www.isns.us; și aici o listă yahoo neoplatonică de mailuri: http://groups.yahoo.com/group/neoplatonism/.

Neoplatonicienii îmi spun că le plac în mod deosebit comentariul lui E.R. Dodds la ideile lui Proclus din *The Elements of Theology*, ca și lucrarea lui Pierre Hadot, *Plotinus, or the Simplicity of Vision*. Despre șamanism, am îndrăgit depășita, dar încă fascinanta carte a lui Mircea Eliade, *Archaic Techniques of Ecstasy* și *Shamanism* de Piers Vitebsky. Despre șamanism în cultura greacă, vezi *The Greeks and the Irrational* de E.R. Dodds, îndeosebi capitolul cinci, „The Greek Shamans and the Origins of Puritanism".

În legătură cu School of Economic Science, vezi *The Power Within: Leon MacLaren: A Memoir of his Life and Work* de Dorine Tolley și *In Search of Truth: The Story of the School of Economic Science* de Brian Hodgkinson. Pentru o relatare mai puțin amicală, vezi *The School of Economic Science: The Secret Cult* de Peter Hounam și Andrew Hogg. O lectură interesantă este un roman scris de către o fostă elevă de la St James, Clara Salaman, intitulat *Shame on You*.

11. Plutarh și arta eroismului

Parallel Lives de Plutarh este disponibilă gratuit online în mai multe traduceri. Eu am folosit îndeosebi versiunea lui Bernadotte Perrin din ediția Loeb Classical Library. Și *Moralia* este disponibilă online, din care recomand „On Moral Virtue", „On the Fortune or Virtue of Alexander the Great", „Can Virtue Be Taught?" și „The Education of Children" – paternitatea ultimului eseu este disputată, dar este un eseu fascinant și tăios. Pentru investigații academice ale filosofiei și psihologiei lui Plutarh, citiți *Plutarch's Practical Ethics: The Social Dynamics of Philosophy* de Lieve Van Hoof și *Plutarch's Lives: Exploring Virtue and Vice* de Tim Duff.

Pentru două lucrări din Renaștere profund influențate de ideile lui Plutarh despre educație, citiți *Principele* de Machiavelli și *Lives of the Most Prominent Painters* de Giorgio Vasari. Pentru cultul eroilor din secolul al XIX-lea, citiți *Heroes and Hero Worship* de Thomas Carlyle. Pentru o critică amplă a teoriei „oamenilor mari" din istorie, vedeți *Război și pace* de Lev Tolstoi.

Despre renașterea ideii plutarhiene de caracter în politica educațională și publică din America, vezi „Character Education Manifesto" lansat de Centre for Character & Social Responsibility de la Universitatea din Boston: http://www.bu.edu/ccsr/about-us/character-education-manifesto/.

Pentru rolul lui Plutarh în mișcarea modernă de educare a caracterului, vezi articolul lui Roger Kimball, „Plutarch and the issue of character" din The New Criterion: http://www.newcriterion.com/articles.cfm/plutarch-kimball-2286.

Pentru o interesantă istorie și critică a mișcării pentru „educarea caracterului" din Statele Unite, vezi *The Discourse of Character Education: Culture Wars in the Classroom* de Peter Smagorinsky și Joel Taxel.

Pentru o perspectivă britanică, vezi pamfletele Demos, *Building Character* și *The Character Inquiry*.

Despre modele exemplare, vezi *Psychological Modeling: Conflicting Theories*, editată de Albert Bandura.

Vezi și *Heroic Imagination Project* al lui Philip Zimbardo: www.heroicimagination.org. Puteți asculta interviul meu cu Zimbardo pe website-ul meu.

Pentru o interesantă explorare filosofică a rolului modelator și a emulației, citiți articolul lui Kristjan Kristjansson „Emulation and the use of role models in moral education" din *The Journal of Moral Education*.

Pentru o abordare explicit plutarhiană a modelării caracterului, vezi www.bostonleadershipbuilders.com/.

Și pentru două abordări plutarhiene ale istoriei, de ambele părți ale spectrului politic, vezi *Character is Destiny: Inspiring Stories Every Young Person Should Know and Every Adult Should Remember* de John McCain și *Courage: Portraits of Bravery in the Service of Great Causes* de Gordon Brown.

Puteți citi mai multe despre traseul lui Louis Ferrante de la mafiot la militant pentru alfabetizare în cartea lui de memorii, *Tough Guy*. Rory Stewart este autorul a două cărți: *The Places in Between* și *The Prince of the Marshes: and Other Occupational Hazards of a Year in Iraq*. Puteți viziona o înregistrare video a interviului meu cu Rory pe website-ul meu.

12. Aristotel și arta împlinirii

Majoritatea cărților lui Aristotel care s-au păstrat sunt disponibile în limba engleză online. Există un intimidant volum de lucrări academice consacrate filosofiei sale, iar eu nu sunt un expert academic, dar cărțile care mi s-au părut accesibile și utile pentru acest capitol sunt: *Essays on Aristotle's Ethics*, editată de Amelie Oksenberg Rorty; *The Fragility of Goodness* de Martha C. Nussbaum; și *Aristotle, Emotions and Education* de Kristjan Kirtjansson. O bună scurtă introducere în filosofia lui este *Aristotle: A Very Brief Introduction* de Jonathan Barnes. Pentru o abordare aristotelică a eticii și a politicii moderne, o lucrare definitorie este *After Virtue* de Alasdair MacIntyre și mare parte din argumentele acestui capitol, ca și întreaga mea carte, de fapt, sunt configurate conceptual de aceasta. O altă lucrare importantă și agreabilă privind renașterea modernă a eticii virtuții este *Justice: What's the Right Thing to Do?* de Michael Sandel. Vezi, de asemenea, *Virtue Ethics, Old and New*, editată de Stephen Mark Gardiner. Am scris un articol intitulat „All our leaders are Aristotelian now",

despre ascensiunea politicii neoaristotelice, în *Public Policy Quarterly*, februarie 2011.

Pe YouTube, o puteți viziona pe Martha C. Nussbaum vorbind despre Aristotel în interviul ei cu Bryan Magee: http://www.youtube.com/watch?v=uNIPAwZVqb4. Și excelentul serial TV al lui Arman Leroi despre biologia lui Aristotel, *Aristotle's Lagoon*: http://www.youtube.com/watch?v=mIV4ka6lX8s.

Radio 4's In Our Time prezintă emisiuni despre Aristotel, ambele disponibile online.

Philosophy Bites conține interviuri cu diverși filosofi despre Aristotel, Aquinas și etica virtuții: http://philosophybites.com/aristotle/.

Mark Vernon a produs o serie de convorbiri dedicate filosofiei lui Aristotel despre prietenie, pe care le puteți descărca pe iTunes aici: http://itunes.apple.com/us/podcast/aristotles-philosophy-friendship/id170142977.

În legătură cu psihologia pozitivă, vezi *Flourish* de Martin Seligman. Pentru o critică interesantă a cărții, vezi articolul lui Nussbaum „Who is the happy warrior? Philosophy poses questions to psychology", articol căruia acest capitol îi este îndatorat. Îl puteți descărca aici: http://msf.uchicago.edu/institutes/happiness/prereadings/nussbaum_happy_warrior.pdf.

Jean Vanier a scris mai multe cărți frumoase, printre care *Made for Happiness: Discovering the Meaning of Life with Aristotle și Becoming Human*. Puteți viziona o înregistrare video a interviului meu cu Jean pe website-ul meu, unde puteți găsi și câteva fotografii din pelerinajul meu la Camino.

Ceremonia de absolvire: Socrate și arta plecării din lume

Pentru o explorare amuzantă a morții și a filosofiei, vezi *The Book of Dead Philosophers* de Simon Critchley. Vezi, de asemenea, *The*

Philosophy of Death de Steven Luper și *Mortal Questions* de Thomas Nagel.

În legătură cu disputele medievale și renascentiste privind sinuciderea, vezi *Suicide in the Middle Ages*, volumul 2: *The Curse on Self-Murder* de Alexander Murray. În legătură cu dezbaterile moderne privind suicidul asistat, vezi *Easeful Death: Is There a Case for Easeful Dying?* de Mary Warnock și, ca un fel de carte de dezvoltare personală de ultimă instanță, *Final Exit: The Practicalities of Self-Deliverance and Assisted Suicide for the Dying* de Derek Humphry. Vezi și cercetările Demos despre moarte și pamfletul lui Charles Leadbetter și Jake Garber Dying for Change. Vezi și documentarul lui sir Terry Pratchett, *Choosing to Die* http://www.youtube.com/watch?v=_NUaoSyyyMg.

Pentru explorări filosofice ale vieții de apoi, vezi *Sum* de David Eagleman.

Mulțumiri

Un mare „Mulțumesc" tuturor celor pe care i-am luat de guler, i-am încolțit, i-am agasat și cărora le-am luat interviuri pentru această carte, pentru blogul meu sau pentru diferite articole din ultimii cinci ani. Am fost uimit și mișcat de disponibilitatea și răbdarea oamenilor. Mulțumiri lui Neil Ansell, Dan Ariely, Julian Baggini, John Bargh, Roy Baumeister, Aaron Beck, Alain de Botton, Christopher Brennan, Jesse Caban, Havi Carel, David M. Clark, Rhonda Cornum, Tom Daley, Michel și Pamela Daw, Paul Doran, Rob Lewis, Arthur Adler și toți cei implicați în Philosophy in Pubs, Albert Ellis și Debbie Joffe Ellis, Louis Ferrante, Maurice Glasman, Stephen Greenblatt, toți cei din How the Light Gets In, Richard Heimberg, Dougald Hine, Tom Hodgkinson și Academia Idler, Ryan Holiday, Leo Iermano, Ben Irvine, William Knaus, Kristjan Kristjansson, Kalle Lasn, Richard Layard, Charles Leadbetter și echipa Demos, Darian Leader, Tim LeBon, Alasdair Lees, Steven Leysen, Anthony Long, Martha C. Nussbaum, Antonia Macaro, Ian Mason și School of Economic Science, Deb Beroset Miller și Landmark Forum, Edgar Mitchell, Michael Perry, Ronald Pies, James Randi, Roberta Gallucio Robertson, Donald Robertson, Oliver Robinson și Scientific and Medical Network, Charles Seaford și Fundația Noii Economii, Jeremy Scott, Keith Seddon, Martin Seligman, Sophia Elizabeth Shapira, Nancy Sherman, David Steven și toți cei de la Global Dashboard, Rory Stewart, Stefan Streitferdt, Sam Sullivan, Andrew Taggart, Charles Taylor, Jean Vanier, Harriet Warden și School of Life, Richard Weber, Brett Wheat

Simms, Uri Wernik, Erik Wiergardt și Amielle Moyer și Philip Zimbardo. Multe dintre aceste interviuri sunt accesibile integral pe website-ul meu, www.julesevans.net și unele dintre ele sunt disponibile ca materiale video.

Am fost inspirat de multe cărți în timp ce o scriam pe aceasta, dar îndeosebi de *Philosophy as a Way of Life* de Pierre Hadot, *Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* de Martha C. Nussbaum, *After Virtue* de Alasdair MacIntyre și *The Philosophy of CBT* de Donald Robertson. Mi-au fost de ajutor cărțile lui Mark Vernon și excelentul său blog. Mi-am descoperit dragostea față de istoria ideilor prin intermediul eseurilor lui sir Isaiah Berlin, îndeosebi „The Magus of the North"; „A Secular Age" de Charles Taylor; „The Civilising Process" de Norbert Elias; activitatea jurnalistică a lui Tom Wolfe și documentarele lui Adam Curtis. Privind și mai mult în urmă, această carte ar fi fost cu siguranță foarte subțire fără operele originale ale lui Epictet, Marcus Aurelius, Lucretius, Platon, Aristotel și ale tuturor celorlalți maeștri pe umerii cărora m-am cățărat.

Le mulțumesc profesorilor și tutorilor mei, îndeosebi lui Hilary Stallibrass, Gilly Howarth, David Evans și Lesel Dawson, precum și nașei mele, Liz Archibald, pentru toată dragostea și încurajările ei de-a lungul anilor. Mulțumiri speciale lui Thomas Dixon și pentru Centre for the History of Emotions de la Queen Mary, Universitatea din Londra, pentru a fi fost atât de primitori față de un blogger imprevizibil și fără calificări academice. Mulțumiri lui Filip Matous pentru a mă fi introdus și cooptat în London Philosophy Club. Mulțumiri cititorilor blogului meu, care mi-au oferit, de-a lungul anilor, un valoros feedback. Mulțumiri tuturor editorilor care mi-au încredințat lucrări, în special Mary Wakefield și Tatiana

Doudar. Mulțumiri prietenilor mei loiali pentru că m-au susținut în perioade grele și m-au acceptat în vremuri de nebunie. Mulțumiri speciale pentru încurajările lor legate de această carte și/sau de viață în general către Louisa Tomlinson, Harry Glass, Neil Robertson, Ed Dowding, Richard Orange, Kate Hannay, William Flemming, Katharine Fortin, Toby Guise, Maria Petrova, Claudia Hernandez, Oliver Robinson, Jack Wakefield, Clare McNeill, Anna-Louisa Parras, Jonty Claypole, toți din familia Manders, Sebastian Ling și Joe Drury.

Mulțumiri uimitoarei echipe de la Rider Books, îndeosebi lui Judith Kendra, Alice Latham și Amelia Evans. Mulțumiri agentului meu, Jonathan Conway, pentru istețimea, înțelepciunea și sugestiile sale privind stilul de viață. Mulțumiri către The Literary Consultancy pentru a mă fi recomandat editorului meu, minunata Sue Lascelles, care mi-a oferit un contract și m-a ajutat să elaborez această carte: îți rămân dator! Mulțumiri minunatei mele familii pentru întreaga lor susținere - lor le dedic această carte, cu dragoste.

O notă despre traducere: am încercat să evit utilizarea unor terneni grecești sau romani ori de câte ori a fost posibil. Cu toate acestea, am păstrat grecescul antic *psyche*, care poate fi tradus prin minte, personalitate, suflet sau ceva care le cuprinde pe toate trei - cred că este mai util și mai lămuritor decât oricare dintre traducerile sale. În general, am utilizat traducerile din secolul al XIX-lea ale textelor antice, realizate de clasiciști precum George Long și Benjamin Jowett, întrucât sunt accesibile gratuit pe Internet. Notele de la final includ recomandări de lecturi suplimentare și linkuri spre materiale valoroase de pe Internet, inclusiv o mulțime de materiale suplimentare de pe website-ul meu, www.julesevans.net.

Tiparul executat la *Graficprint*
www.graficprint.eu
e-mail: comenzi@graficprint.eu

Fiecăreia dintre diferitele filosofii pe care le vom cunoaşte, i-am adresat trei întrebări. În primul rând, ce tehnici de dezvoltare personală putem prelua din respectiva filosofie şi folosi în viaţa noastră?

În al doilea rând, putem să îmbrăţişăm această filosofie ca pe un mod de viaţă? Şi, în sfârşit, ar putea această filosofie să formeze baza unei comunităţi sau chiar a unei întregi societăţi? În cazul fiecărei filosofii, am luat interviuri unor oameni care au folosit ideile acesteia în propriile lor vieţi, ca să depăşească nişte probleme serioase şi să ducă o viaţă mai bună.

Merită să spunem de la început că, deşi filosofia mi-a fost de mare ajutor, eu nu mă consider filosof, ci mai degrabă un jurnalist curios să cunoască modul în care oamenii aplică aceste idei antice în viaţa modernă.

Jules Evans

filosofie
PENTRU
viaţă
şi alte situaţii
PERICULOASE

PUBLICA
aduce idei
publica.ro

ISBN: 978-606-8360-28-7
9 786068 360287